

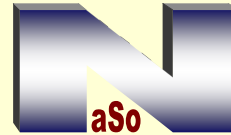
ID: _____

Deck R, Pohontsch N, Schramm S, Jürgensen M, Hüppe A
Institut für Sozialmedizin

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck

Komm. Leitung: Prof. Dr. Alexander Katalinic,

in Zusammenarbeit mit stationären und ambulanten Rehabilitationseinrichtungen in
Schleswig-Holstein.



Ich bin dabei!



BEWEGUNGSTAGEBUCH 3

VON: _____

„Aktiv werden – Aktiv bleiben...“



... die nächsten 24 Wochen“

Ich schicke das Heft ausgefüllt zurück am: _____

* „Rehabilitationsnachsorge“ gefördert von der Deutschen Rentenversicherung

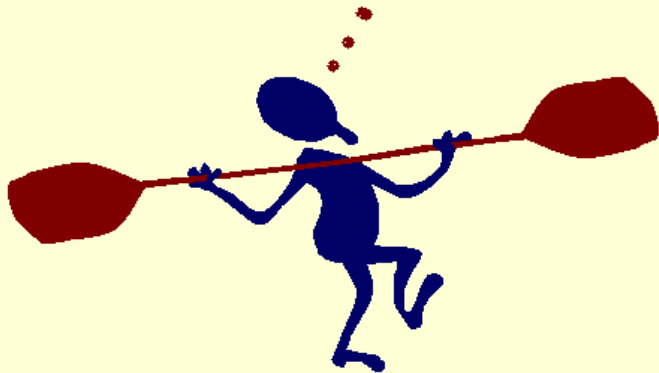
Liebe Rehabilitandin, lieber Rehabilitand,

etwa fünf Monate sind vergangen, seitdem Sie bei uns waren und wir freuen uns, dass Sie sich Ihrer Eigenverantwortung im „Kampf gegen Rückenprobleme“ bewusst sind und sich weiterhin aktiv an diesem Nachsorgeprogramm beteiligen!

In der Zwischenzeit werden Sie in Bezug auf Ihren Rücken sowohl gute als auch schlechte Phasen erlebt haben. Das ist normal. Lassen Sie sich deshalb nicht entmutigen. Rufen Sie sich stets in Erinnerung: Auch bei Schmerzen tägliche körperliche Aktivitäten beizubehalten, führt zu einer schnelleren Genesung und beugt weiteren Problemen vor.

Wir hoffen, dass es Ihnen bereits gelungen ist, vermehrt die Bewegungschancen Ihres Alltags zu nutzen. Auch eine Gesundheitssportart, die Ihnen Freude bereitet, sollten Sie in der Zwischenzeit entdeckt haben. Doch selbst wenn Sie noch nicht zu einem „bewegteren Leben“ gefunden haben, dürfen Sie nicht aufgeben: Unternehmen Sie lieber einen erneuten Versuch! Jeder Schritt in Richtung Aktivität und sei er noch so klein, ist wichtig und nutzt Ihrer Gesundheit.

"Gemeinsam haben wir einiges lernen müssen: Heute überlasse ich nicht mehr so einfach meinen Schmerzen das Ruder, sondern halte es selber sicher fest im Griff!"



„Also mir ist im letzten Jahr das sprichwörtliche Licht aufgegangen, ich hoffe Ihnen auch und ich wünsche Ihnen, dass es lange brennen wird!“



Vielen Dank, dass Sie dabei waren!

*Auf ein weiterhin bewegtes Leben,
Ihr Paule Power!*

Für die einen geht es im folgenden halben Jahr darum, das erreichte Bewegungsniveau zu halten. Für andere ist es an der Zeit, einen neuen Anlauf zu wagen, um körperliche Aktivität dauerhaft in den Alltag zu integrieren. Rad fahren, der tägliche Spaziergang, schwimmen, die Teilnahme an einer Sportgruppe, tanzen – egal wofür Sie sich entscheiden: Regelmäßige Bewegung sollte für Sie zur Gewohnheit werden!

INFOBOX: SO KOMMEN SIE NICHT INS SCHWITZEN!

Bereits 30 Minuten tägliche (bzw. möglichst an den meisten Tagen der Woche ausgeübte) moderate körperliche Bewegung trägt nachgewiesenermaßen deutlich zur Verbesserung des Gesundheitszustands bei. Mindestens dreimal pro Woche sollten Sie auf jeden Fall aktiv werden! Moderat bedeutet, dass Ihr Atem leicht beschleunigt ist und Sie sich wärmer fühlen. Hierunter fallen dementsprechend auch Aktivitäten des alltäglichen Lebens: Treppensteigen, spazieren gehen oder Rad fahren können ähnlich effektiv sein, wie die Ausübung einer anstrengenden Sportart: So entspricht die wöchentliche Teilnahme an einem Aerobic-Kurs etwa täglich 10 Minuten zügigen Gehens!

Bitte dokumentieren Sie Ihre Aktivitäten auf den folgenden Seiten.

Bevor Sie starten, fassen Sie jedoch Ihre neuen (alten) Vorsätze zusammen:

Bitte setzen Sie sich dazu unter Einbezug Ihrer persönlichen Erfahrungen möglichst konkrete Vorsätze und überlegen Sie:

- 1.) welche Bewegungschancen im Alltag Sie wann und wo nutzen wollen und
- 2.) welche gesundheitssportlichen Aktivitäten Sie ausführen möchten.

1.) Vorsätze zu Bewegungschancen meines Alltags

Ich werde meinen Fernseher in Zukunft nicht mehr mit der Fernbedienung betätigen!



z. B. ich fahre mit dem Rad anstatt dem Auto zum Einkaufen

<i>z. B. ich fahre mit dem Rad anstatt dem Auto zum Einkaufen</i>

Wie geht es weiter?

Die Antwort auf diese Frage haben Sie ganz allein in der Hand!

Von uns haben Sie die nötigen Informationen und Anleitungen für den Umgang mit Ihren Rückenproblemen erhalten. Gemeinsam haben wir die ersten wichtigen Schritte getan. Nun ist es an der Zeit, dass Sie den Weg alleine weitergehen! Dass Sie es können, haben Sie mit Ihrer aktiven Teilnahme an diesem Programm bewiesen. Das ist Ihr persönlicher Erfolg und Sie haben sich unsere Glückwünsche dafür verdient.

Wir wünschen Ihnen weiterhin alles erdenklich Gute!

NOTIZ:

Falls sich beim Führen dieses Hefts Rückfragen ergeben oder andere Probleme zum Thema „Rückenschmerz“ auftreten, steht Ihnen unser(e) **Nachsorgebeauftragte(r)** zur Verfügung!

Rufen Sie in der Zeit von ____ bis ____ Uhr an unter:

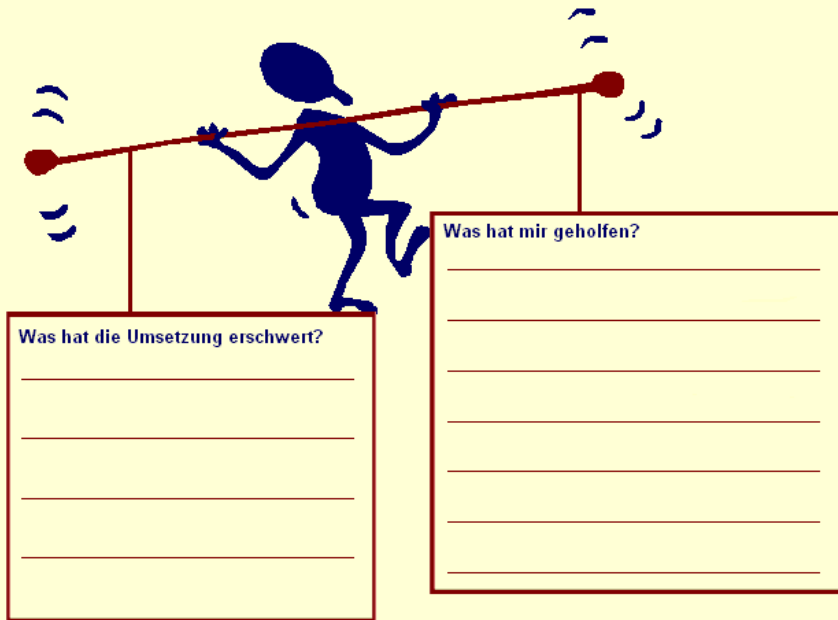
oder schicken Sie eine E-Mail an:

In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?

(Bitte setzen Sie an die entsprechende Stelle ein Kreuz!)

		
voll	teilweise	gar nicht

Hilfen und Hürden bei der Umsetzung meiner Vorsätze:



Was könnte ich ändern?

z. B. wenn ich Schmerzen habe, dann gehe ich spazieren anstatt zu joggen

2.) Vorsätze zu gesundheitssportlichen Aktivitäten



Nach vier Monaten Training lauf ich allen davon...

Wann?	Art der körperlichen Aktivität	Wo? / Mit wem?
<i>Montag, nach der Arbeit</i>	<i>1h Geräte-Training</i>	<i>im Fitnessstudio mit Beate</i>

Was Sie von Ihren Vorsätzen tatsächlich umsetzen können, dokumentieren Sie bitte für die nächsten Monate auf den umliegenden Seiten!

Notieren Sie hier, was Sie daran hindern könnte, Ihre Pläne für sportliche Aktivitäten umzusetzen. Überlegen Sie sich, was Sie tun könnten um trotzdem körperlich aktiv zu sein!

Hindernis?	Was könnte ich tun?
<i>das Wetter ist zu schlecht</i>	<i>anstatt joggen zu gehen, trainiere ich auf meinem Standfahrrad oder gehe schwimmen</i>



Heute Sorge ich selbst dafür, dass ich genug Zeit habe meinen körperlichen Aktivitäten nachzugehen!

Fortsetzung:

Woche/ Tag	Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
23	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	
24	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	

MEINE 21. – 24. WOCHE
 (von _____ bis _____)

Das habe ich tatsächlich umgesetzt:

Woche/ Tag		Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
21	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		
22	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		

MEINE ERSTEN VIER WOCHEN
 (von _____ bis _____)

Das habe ich tatsächlich umgesetzt:

Woche/ Tag		Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
1	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		
2	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		

Fortsetzung:

Woche/ Tag		Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
3	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		
4	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		

In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?

(Bitte setzen Sie an die entsprechende Stelle ein Kreuz!)

😊	😐	😞
voll	teilweise	gar nicht

Hilfen und Hürden bei der Umsetzung meiner Vorsätze:



Was könnte ich ändern?

z. B. wenn es mal wieder regnet, dann mache ich zu Hause

Gymnastik vor dem Fernseher

Fortsetzung:

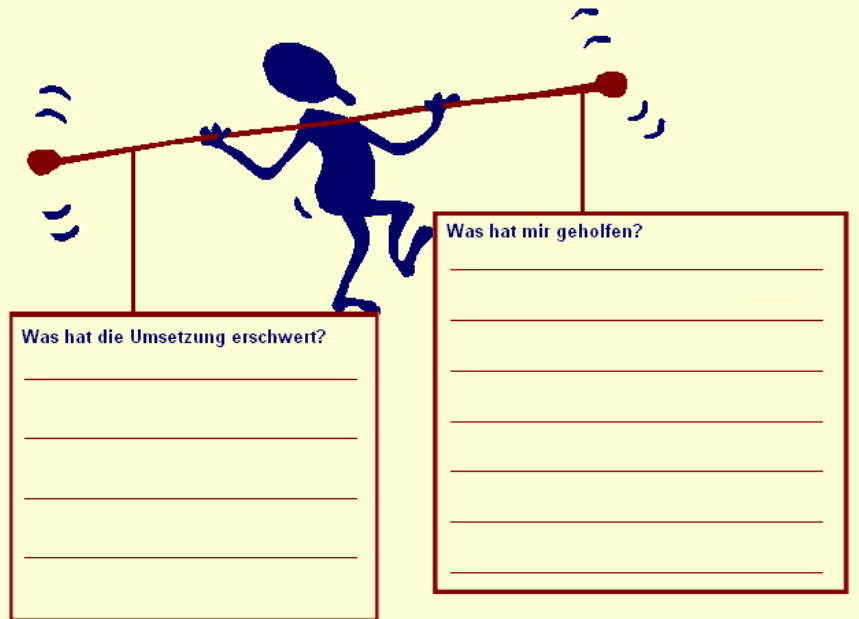
Woche/ Tag		Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
19	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		
20	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		

In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?

(Bitte setzen Sie an die entsprechende Stelle ein Kreuz!)

☺	☹	☞
voll	teilweise	gar nicht

Hilfen und Hürden bei der Umsetzung meiner Vorsätze:



Was könnte ich ändern?

z. B. wenn ich Stress auf der Arbeit habe, dann nutze ich die

Mittagspause für einen strammen Spaziergang

MEINE 5. – 8. WOCHE
 (von _____ bis _____)

Das habe ich tatsächlich umgesetzt:

Woche/ Tag		Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
5	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		
6	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		

MEINE 17. – 20. WOCHE
 (von _____ bis _____)

Das habe ich tatsächlich umgesetzt:

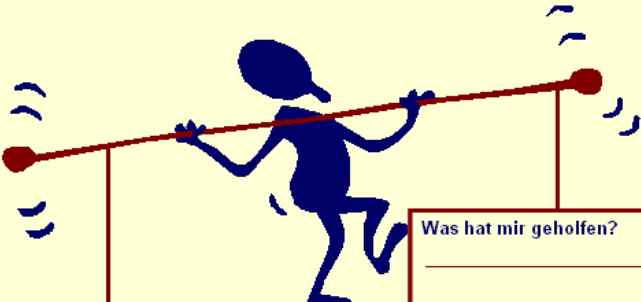
Woche/ Tag		Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
17	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		
18	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		

In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?

(Bitte setzen Sie an die entsprechende Stelle ein Kreuz!)

		
voll	teilweise	gar nicht

Hilfen und Hürden bei der Umsetzung meiner Vorsätze:



Was hat die Umsetzung erschwert?

Was hat mir geholfen?

Was könnte ich ändern?

z. B. wenn ich noch viel im Haushalt zu tun habe, dann bitte ich meine Frau mir zu helfen, damit ich meine Gymnastik machen kann

Fortsetzung:

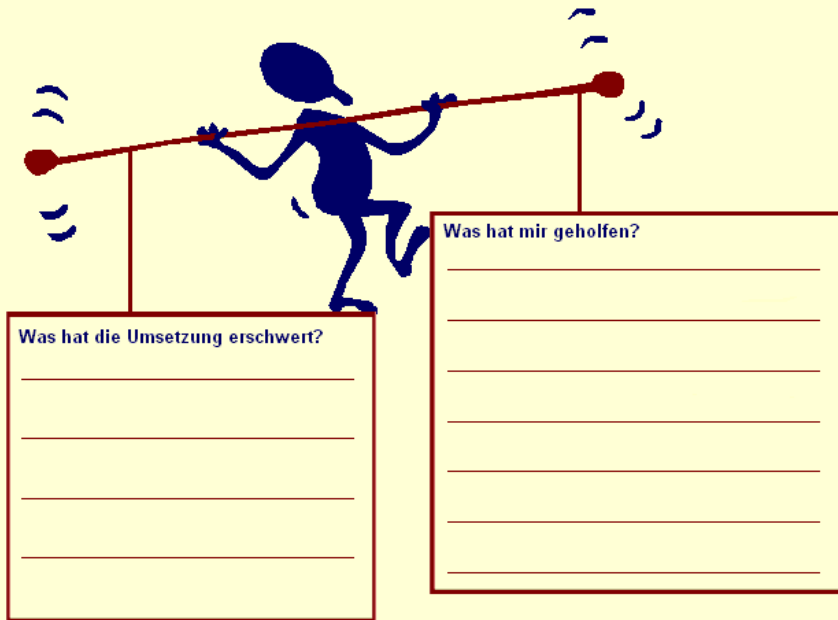
Woche/ Tag		Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
7	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		
8	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		

In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?

(Bitte setzen Sie an die entsprechende Stelle ein Kreuz!)

		
voll	teilweise	gar nicht

Hilfen und Hürden bei der Umsetzung meiner Vorsätze:



Was könnte ich ändern?

z. B. wenn ich schlechte Laune habe, dann nehme ich mir vor, mir nach dem Sport etwas Gutes zu gönnen

Fortsetzung:

Woche/ Tag		Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
15	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		
16	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		

MEINE 13. – 16. WOCHE
(von _____ bis _____)

Das habe ich tatsächlich umgesetzt:

Woche/ Tag		Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
13	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		
14	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		

MEINE 9. – 12. WOCHE
(von _____ bis _____)

Das habe ich tatsächlich umgesetzt:

Woche/ Tag		Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
9	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		
10	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		

Fortsetzung:

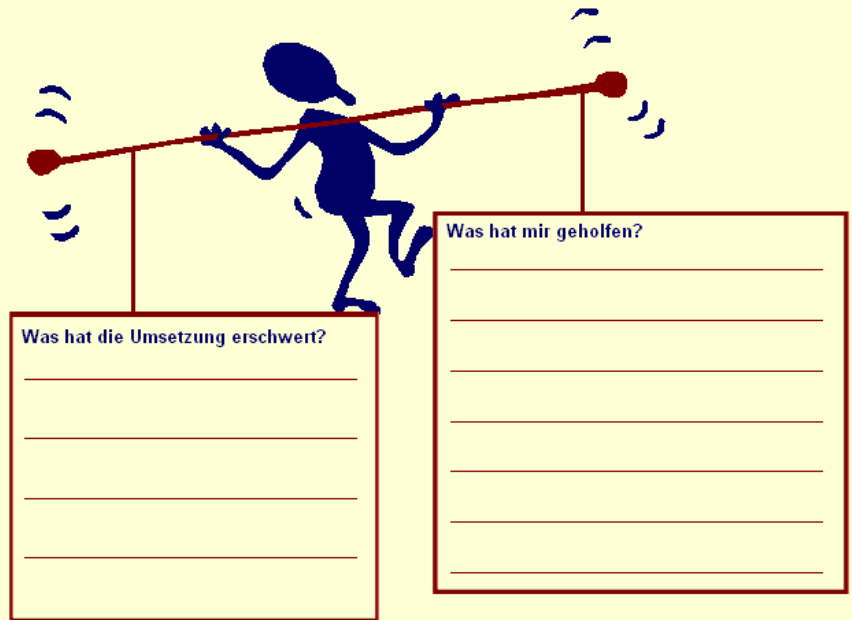
Woche/ Tag		Art der körperlichen Aktivität	Zeitdauer
11	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		
12	Mo		
	Di		
	Mi		
	Do		
	Fr		
	Sa		
	So		

In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?

(Bitte setzen Sie an die entsprechende Stelle ein Kreuz!)

😊	😐	☹️
voll	teilweise	gar nicht

Hilfen und Hürden bei der Umsetzung meiner Vorsätze:



Was könnte ich ändern?

z. B. wenn es mal wieder regnet, dann versuche ich dies als

Herausforderung zu sehen
