

CSEP-PATH: TOOL ZUR BEWEGUNGSBERATUNG

FÜR ERWACHSENE IM ALTER VON 18 BIS 64 JAHREN

Der kanadische 24-Stunden-Bewegungsleitfaden für Erwachsene enthält drei wichtige Empfehlungen für das Bewegungsverhalten, um die Gesundheit optimal zu fördern:

MEHR BEWEGEN

WENIGER SITZEN

GUT SCHLAFEN

Nutzen Sie dieses Tool, um Ihre Gespräche mit Patientinnen und Patienten, die ihre Bewegungsgewohnheiten gerne ändern möchten, gezielt zu führen.

SCHRITT 1: BITTEN Sie die Patientin bzw. den Patienten um Erlaubnis, um über ihre bzw. seine Bewegungsgewohnheiten zu sprechen (z. B. körperliche Aktivität, sitzende Tätigkeit, Schlaf).

- „Möchten Sie, dass ich Ihnen die kanadischen Empfehlungen zur täglichen Bewegung erkläre?“
- Besprechen Sie mit Ihrer Patientin bzw. Ihrem Patienten den kanadischen 24-Stunden-Bewegungsleitfaden.

SCHRITT 2: BEURTEILEN Sie die körperliche Aktivität, die Sitzgewohnheiten und den Schlaf der Patientin bzw. des Patienten.

- Stellen Sie offene Fragen wie „Erzählen Sie mir, wie viel Sie sich derzeit körperlich betätigen?“ oder „Wie würden Sie Ihren Schlafrhythmus beschreiben?“
- Nutzen Sie die gesammelten Informationen und die untenstehenden Bewegungsempfehlungen, um sich bei der Zielsetzung und Aktionsplanung zu orientieren (SCHRITT 4).

EIN GESUNDER 24-STUNDEN-TAG ENTHÄLT:

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT



150 Minuten pro Woche mäßige bis intensive gymnastische körperliche Aktivitäten



Mindestens zweimal pro Woche muskelstärkende Aktivitäten



Mehrere Stunden leichte körperliche Aktivität, auch Stehen

SITZEN



Begrenzen Sie sitzende Tätigkeiten auf maximal 8 Stunden



Nicht mehr als 3 Stunden Bildschirmzeit zu Unterhaltungszwecken



So oft wie möglich zwischendurch aufstehen

SCHLAF



Sorgen Sie dafür, dass Sie regelmäßig 7 bis 9 Stunden guten Schlaf bekommen



Feste Schlaf- und Aufwachzeiten

Wenn Sie sitzende Tätigkeiten durch zusätzliche körperliche Aktivitäten und leichte körperliche Aktivitäten gegen mäßige bis intensive körperliche Aktivitäten ersetzen, ohne dass dabei der Schlaf zu kurz kommt, können Sie größere gesundheitliche Vorteile erzielen.

SCHRITT 3: BERATEN

Sie die Patientinnen und Patienten in Bezug auf ihre aktuellen Bewegungsgewohnheiten.

- Wenn nötig, besprechen Sie die gesundheitlichen Vorteile und/oder Risiken ihres derzeitigen Status.

SCHRITT 4: LEGEN

Sie gemeinsam mit Ihrer Patientin bzw. Ihrem Patienten ein realistisches Ziel fest.

- Fragen Sie Ihre Patientin bzw. Ihren Patienten, auf welche Bewegungsabläufe sie bzw. er sich besonders konzentrieren möchte. Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrer Patientin bzw. Ihrem Patienten ein Ziel, das ihr bzw. ihm dabei hilft, die Empfehlungen des Leitfadens umzusetzen (siehe Arbeitsblatt „Zielsetzung“). Bieten Sie bei Bedarf praktische Strategien an. (Beispiele für Strategien für jedes Ziel finden Sie weiter unten)
- **Erinnern** Sie die Patientin bzw. den Patienten daran, dass **jeder** Fortschritt bei der Umsetzung der Bewegungsziele die Gesundheit fördern wird.

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT



Besprechen Sie Möglichkeiten, die Art und Intensität der täglichen gymnastischen Aktivitäten zu steigern.



Entwickeln Sie ein geeignetes Krafttrainingsprogramm für Ihre Patientin bzw. Ihren Patienten.



Besprechen Sie, wie sie sitzende Tätigkeiten im Alltag durch leichte Aktivitäten wie Stehen ersetzen können.

SITZEN



Erörtern Sie, welche sitzend verbrachten Tageszeiten durch andere Bewegungsaktivitäten (z. B. Stehen) ersetzt werden können.



Raten Sie ihnen, im Schlaf- und Essbereich keine Bildschirme zu nutzen.



Raten Sie ihnen, im Laufe des Tages öfter aufzustehen und ein Glas Wasser zu trinken, oder sich mit technischen Hilfsmitteln an Pausen erinnern zu lassen.

SCHLAF



Sie sollten eine entspannende Schlafenszeit-Routine entwickeln, am Nachmittag auf Koffein verzichten; 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen keine Bildschirmzeit mehr.



Bestärken Sie sie bzw. ihn darin, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen.



Nutzen Sie den gesamten Tag.

Ziel:

SCHRITT 5: UNTERSTÜTZEN

Sie die Patientin bzw. den Patienten dabei, ihr bzw. sein Selbstvertrauen zu stärken und Hindernisse zu überwinden.

- Nutzen Sie zur Gesprächsführung Hilfsmittel wie das Arbeitsblatt zur Entscheidungsfindung oder das Tool „Hindernisse für körperliche Aktivität“.

SCHRITT 6: VEREINBAREN

Sie ein Nachgespräch mit Ihrer Patientin bzw. Ihrem Patienten (etwa in zwei Wochen).

Datum und Uhrzeit des Folgetermins: