

- Der ganze Tag zählt: Das Physiotherapie-Toolkit enthält eine **Anleitung** für Physiotherapeuten und zwei Materialien für Patienten: **Fragebogen zu den Bewegungsgewohnheiten** und **Handout**.
- Nutzen Sie das Toolkit in Ihrer Praxis, um Gespräche über Bewegungsgewohnheiten und den 24-Stunden-Bewegungsleitfaden für Erwachsene ab 18 Jahren zu vertiefen.

Der 24-Stunden-Bewegungsleitfaden im Überblick

Der kanadische 24-Stunden-Bewegungsleitfaden für Erwachsene ab 18 Jahren bietet evidenzbasierte Empfehlungen für die kanadische Bevölkerung zur Verbesserung ihrer Gesundheit.

Weitere Informationen finden Sie unter www.csepguidelines.ca.



MEHR BEWEGEN


Führen Sie eine Vielzahl von körperlichen Aktivitäten aus:

- 150 Minuten pro Woche mäßige bis intensive gymnastische körperliche Aktivitäten
- Mindestens zweimal pro Woche muskelstärkende Aktivitäten



GUT SCHLAFEN

Schlafen Sie 7 bis 9 Stunden (7 bis 8 Stunden für Erwachsene ab 65 Jahren) pro Nacht mit guter Schlafqualität und festen Schlaf- und Aufwachzeiten.



Führen Sie mehrere Stunden leichte körperliche Aktivitäten aus, auch Stehen

Für Erwachsene ab 65 Jahren:

- Körperliche Aktivitäten für ein besseres Gleichgewicht

WENIGER SITZEN

Begrenzen Sie sitzende Tätigkeiten auf maximal 8 Stunden am Tag:

- Höchstens 3 Stunden Bildschirmzeit zu Unterhaltungszwecken
 - So oft wie möglich zwischendurch aufstehen
- 

JEDER FORTSCHRITT BEI DER ERREICHUNG EINES DIESER ZIELE WIRD DIE GESUNDHEIT FÖRDERN

Geringeres Risiko für:

- Sterblichkeit
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bluthochdruck
- Typ-2-Diabetes
- Verschiedene Krebsarten
- Angstzustände
- Depressionen
- Demenz
- Gewichtszunahme
- Schlechte Blutfettwerte

Verbesserte :

- Knochengesundheit
- Kognitive Funktionen
- Stimmung
- Energie
- Lebensqualität
- Körperliche Leistungsfähigkeit

DER GANZE TAG ZÄHLT

ANLEITUNG FÜR PHYSIOTHERAPEUTEN

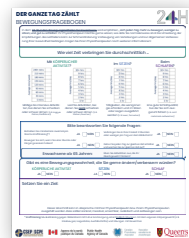


BEURTEILEN

Nutzen Sie den Bewegungsfragebogen, der als Aufnahmeformular verwendet wird, um ein Bewegungsprofil zu erstellen, das als Grundlage für die Zielsetzung, Planung und Gespräche über den 24-Stunden-Bewegungslaufplan dient.

Wann und wie:

- Füllen Sie den Fragebogen bei der Aufnahme oder vor den Gesprächen zu den Bewegungsgewohnheiten aus.
- Der Fragebogen kann von der Patientin bzw. dem Patienten selbstständig oder in Absprache mit dem Therapeuten ausgefüllt werden.



BERATEN

Gehen Sie den Bewegungsfragebogen mit der Patientin bzw. dem Patienten durch.

Aktuelle Bewegungsgewohnheiten:

- Kommentieren Sie, inwiefern die Bewegungsgewohnheiten der Patientin bzw. des Patienten den Empfehlungen entspricht.
- Ein Beispiel für ein Bewegungsprofil, das den Empfehlungen entspricht, finden Sie hier.

„Ja“/„Nein“-Fragen:

- Erörtern Sie die Gründe für alle „Nein“-Antworten.

Mit KÖRPERLICHER AKTIVITÄT?		Im SITZEN?	Beim SCHLAFEN?
Average mins/week	Average hrs/day	Average hrs/day	Average hrs/day
240+ mins	10+ hrs	10+ hrs	10+ hrs
210 mins	9 hrs	9 hrs	9 hrs
180 mins	8 hrs	8 hrs	8 hrs
150 mins	7 hrs	7 hrs	7 hrs
120 mins	6 hrs	6 hrs	6 hrs
90 mins	5 hrs	5 hrs	5 hrs
60 mins	4 hrs	4 hrs	4 hrs
30 mins	3 hrs	3 hrs	3 hrs
0 mins	2 hrs	2 hrs	2 hrs
	1 hr	1 hr	1 hr

Mäßige bis intensive Aktivitäten, bei denen Sie schwitzen oder schwer atmen (z. B. zügiges Gehen, Radfahren)

Leichte Aktivitäten, bei denen Sie nicht schwitzen oder schwer atmen (z. B. Stehen, Duschen)

Tätigkeiten, die wenig Energie erfordern und im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden (z. B. lesen, fernsehen)

Eine gute Schlafqualität, bei der Sie sich ausgeruht fühlen (z. B. nicht mehrmals aufwachen)

Bestärken Sie alle positiven körperlichen Aktivitäten, sitzenden Tätigkeiten und Schlafgewohnheiten, die genannt werden.

„Positive Veränderungen in einem Bewegungsmuster können zu Verbesserungen in anderen Bereichen führen.“
 „Bewegungsmuster wirken zusammen, um die Gesundheit zu verbessern.“

PLANEN

Wenn die Patientin bzw. der Patient selbst ein Bewegungsmuster identifiziert, an dem er arbeiten möchte, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit einer Veränderung.

Gibt es eine Bewegungsgewohnheit, die Sie gerne ändern/verbessern würden?

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT SITZEN SCHLAF

JA NEIN JA NEIN JA NEIN

Wenn die Patientin bzw. der Patient kein Bewegungsmuster identifiziert, an dem sie bzw. er arbeiten möchte:

- Erläutern Sie die Vorteile für ihre bzw. seine Gesundheit und/oder den Grund für eine Behandlung.
- Weisen Sie darauf hin, dass alle drei Verhaltensweisen wichtig sind, und schlagen Sie eine vor, die möglicherweise das größte Nutzenpotenzial hat.

Setzen Sie ein Ziel:

- Legen Sie gemeinsam mit der Patientin bzw. dem Patienten ein Ziel fest, das ihren bzw. seinen Bedürfnissen entspricht, indem Sie offene Fragen stellen.
- Erhöhen Sie die Wahrscheinlichkeit, dass das Ziel erreicht wird, indem Sie es zu einem konkreten Ziel machen.

„Welche Aktivitäten machen Ihnen Freude? Was können Sie realistisch in Ihrem Alltag ändern?“

PROBLEME LÖSEN

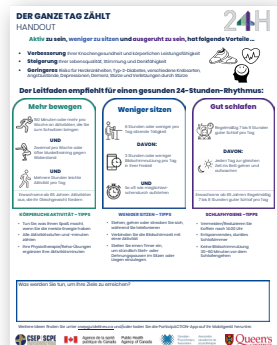
Mithilfe des Handouts Der ganze Tag zählt können Sie die Hindernisse und fördernden Faktoren für das Erreichen des Ziels/der Ziele der Patientin bzw. des Patienten besprechen.

- Erarbeiten Sie gemeinsam mit der Patientin bzw. dem Patienten Strategien und einen Aktionsplan.
- Leiten Sie die Patientin bzw. den Patienten bei Bedarf weiter (z. B. an einen Psychologen, Sozialarbeiter, Hausarzt usw.).

„Wie würden Sie sich wünschen, dass die Dinge in Zukunft anders laufen?“

„Was hält Sie davon ab, dies zu erreichen?“

„Welche Bedenken haben Sie gegenüber Veränderungen?“



In dem 24-Stunden-Bewegungsleitfaden für Erwachsene wird empfohlen, „sich jeden Tag mehr zu bewegen, weniger zu sitzen, und gut zu schlafen“. Ihr Physiotherapeut möchte gerne wissen, wie aktiv Sie normalerweise sind. Die Umsetzung der Empfehlungen des Leitfadens kann zur Schmerzlinderung, Vorbeugung von Verletzungen und zur allgemeinen Verbesserung Ihrer Gesundheit beitragen. Fragen Sie Ihren Physiotherapeuten nach weiteren Informationen!

Wie viel Zeit verbringen Sie durchschnittlich ...

Mit KÖRPERLICHER AKTIVITÄT?

Average mins/week	240+ mins	
	210 mins	
	180 mins	
	150 mins	
	120 mins	
	90 mins	
	60 mins	
	30 mins	
	0 mins	

Mäßige bis intensive Aktivitäten, bei denen Sie schwitzen oder schwer atmen (z. B. zügiges Gehen, Radfahren)

Average hrs/day	10+ hrs	
	9 hrs	
	8 hrs	
	7 hrs	
	6 hrs	
	5 hrs	
	4 hrs	
	3 hrs	
	2 hrs	
	1 hr	

Leichte Aktivitäten, bei denen Sie nicht schwitzen oder schwer atmen (z. B. Stehen, Duschen)

Im SITZEN?

Average hrs/day	10+ hrs	
	9 hrs	
	8 hrs	
	7 hrs	
	6 hrs	
	5 hrs	
	4 hrs	
	3 hrs	
	2 hrs	
	1 hr	

Tätigkeiten, die wenig Energie erfordern und im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden (z. B. lesen, fernsehen)

Beim SCHLAFEN?

Average hrs/day	10+ hrs	
	9 hrs	
	8 hrs	
	7 hrs	
	6 hrs	
	5 hrs	
	4 hrs	
	3 hrs	
	2 hrs	
	1 hr	

Eine gute Schlafqualität, bei der Sie sich ausgeruht fühlen (z. B. nicht mehrmals aufwachen)

Bitte beantworten Sie folgende Fragen:

Betreiben Sie mindestens zweimal pro Woche Krafttraining*?

JA NEIN

Verbringen Sie in Ihrer Freizeit 3 Stunden oder weniger pro Tag vor dem Bildschirm?

JA NEIN

Bewegen Sie sich, wenn Sie eine Stunde oder länger gegessen haben?

JA NEIN

Gehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit schlafen und wachen Sie zur gleichen Zeit auf?

JA NEIN

Erwachsene ab 65 Jahren:

Üben Sie Aktivitäten aus, die Ihr Gleichgewicht fördern?

JA NEIN

Gibt es eine Bewegungsgewohnheit, die Sie gerne ändern/verbessern würden?

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

JA NEIN

SITZEN

JA NEIN

SCHLAF

JA NEIN

Setzen Sie ein Ziel:

Dieser Abschnitt kann in Absprache mit Ihrer Physiotherapeutin bzw. Ihrem Physiotherapeuten ausgefüllt werden. Ziele sollten konkret, messbar, erreichbar, realistisch und zeitbezogen sein.

* Krafttraining: Muskeltraining gegen Widerstand mit hoher Anstrengung, einschließlich Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (z. B. Kniebeugen, Liegestütze, Ausfallschritte) und Übungen mit Gewichten

DER GANZE TAG ZÄHLT

HANDOUT




Aktiv zu sein, weniger zu sitzen und ausgeruht zu sein, hat folgende Vorteile ...

- **Verbesserung** Ihrer Knochengesundheit und körperlichen Leistungsfähigkeit
- **Steigerung** Ihrer Lebensqualität, Stimmung und Denkfähigkeit
- **Geringeres** Risiko für Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes, verschiedene Krebsarten, Angstzustände, Depressionen, Demenz, Stürze und Verletzungen durch Stürze



Der Leitfaden empfiehlt für einen gesunden 24-Stunden-Rhythmus:


Mehr bewegen

 150 Minuten oder mehr pro Woche an Aktivitäten, die Sie zum Schwitzen bringen

UND

 Zweimal pro Woche oder öfter Muskeltraining gegen Widerstand

UND

 Mehrere Stunden leichte Aktivität pro Tag

Erwachsene ab 65 Jahren: Aktivitäten aus, die Ihr Gleichgewicht fördern

Weniger sitzen

 8 Stunden oder weniger pro Tag sitzende Tätigkeit

DAVON:

 3 Stunden oder weniger Bildschirmnutzung pro Tag in Ihrer Freizeit

UND

 So oft wie möglich zwischendurch aufstehen

Gut schlafen

 Regelmäßig 7 bis 9 Stunden guter Schlaf pro Tag

DAVON:

 Jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufwachen

Erwachsene ab 65 Jahren: Regelmäßig 7 bis 8 Stunden guter Schlaf pro Tag

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT – TIPPS

- Tun Sie, was Ihnen Spaß macht, wenn Sie die meiste Energie haben
- Alle Aktivitätsstufen und -minuten zählen
- Ihre Physiotherapie/Reha-Übungen ergänzen Ihre Aktivitätsminuten

WENIGER SITZEN – TIPPS

- Stehen, gehen oder strecken Sie sich, während Sie telefonieren
- Verbinden Sie die Bildschirmzeit mit einer Aktivität
- Stellen Sie einen Timer ein, um stündlich Steh- oder Dehnungspausen im Sitzen oder Liegen einzulegen.

SCHLAFHYGIENE – TIPPS

- Vermeiden/Reduzieren Sie Koffein nach 14:00 Uhr
- Entspannendes, dunkles Schlafzimmer
- Keine Bildschirmnutzung 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen

Was werden Sie tun, um Ihre Ziele zu erreichen?

Weitere Ideen finden Sie unter csepguidelines.ca und/oder laden Sie die ParticipACTION-App auf Ihr Mobilgerät herunter.