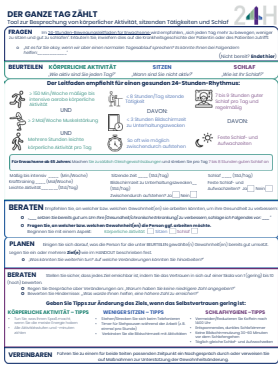


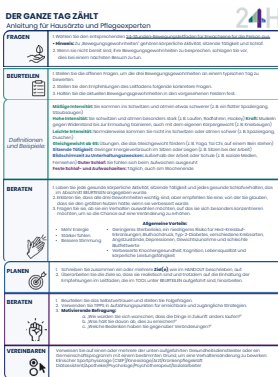
Vorwort

Dieses Toolkit soll Hausärzten und Pflegeexperten in Kanada bei der Förderung eines optimalen Niveaus an körperlicher Aktivität, Sitzgewohnheiten und Schlaf (Bewegungsverhalten) in Übereinstimmung mit dem kanadischen 24-Stunden-Bewegungsleitfaden für Erwachsene unterstützen. Dieses Toolkit enthält Folgendes:



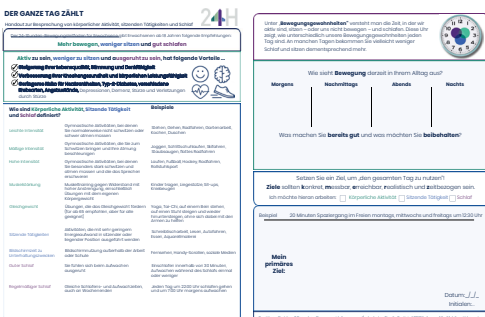
Ein **TOOL**, das von Gesundheitsdienstleistern verwendet werden kann, um die Bewegungsgewohnheiten von Erwachsenen ab 18 Jahren, die ärztliche Versorgung in Anspruch nehmen (d. h. Patientinnen bzw. Patienten/Kundinnen bzw. Kunden), zu beurteilen, um „einen Ausgangspunkt zu schaffen“ oder sie über einen längeren Zeitraum hinweg zu betreuen

- Enthält Anweisungen und optionale Hinweise
 - Verwenden Sie je nach Anliegen einige oder alle Abschnitte
 - Behandeln Sie mindestens die Punkte FRAGEN, BEURTEILEN und BERATEN
- Wenig Zeit? Konzentrieren Sie sich auf eine Bewegungsgewohnheit, die vorrangig ist. Mehr Zeit? Konzentrieren Sie sich auf zwei bis drei Bewegungsgewohnheiten:
 - Positive Veränderungen bei einer Bewegungsgewohnheit können positive Veränderungen bei den beiden anderen Gewohnheiten hervorrufen.
 - Körperliche Aktivität, sitzende Tätigkeiten und Schlaf haben einen gemeinsamen Einfluss auf die Gesundheit



DIE **ANLEITUNG** ist eine optionale Ressource für Gesundheitsdienstleister, die das TOOL vor oder bei der Verwendung erlernen oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

- Sie kann parallel zum TOOL gelesen werden.
- Sie bietet zusätzliche Anleitungen zur Verwendung der einzelnen Abschnitte des TOOLS.



Ein **HANDOUT** für Erwachsene ab 18 Jahren, das beidseitig ausgedruckt werden kann, damit Erwachsene, die medizinische Versorgung in Anspruch nehmen, es mit nach Hause nehmen und/oder bei einem Besuch ausfüllen können

- Für Patientinnen bzw. Patienten/Kundinnen bzw. Kunden bestimmt und interaktiv
- Enthält Tipps und gängige Beispiele zur Umsetzung der Empfehlungen des Leitfadens.

Die Erkenntnisse, die der Entwicklung der Empfehlungen des 24-Stunden-Bewegungsleitfadens zugrunde liegen, finden Sie hier: <https://cdnsiencepub.com/toc/apnm/45/10+%28SuP-P-I,+2%29>

DER GANZE TAG ZÄHLT



Tool zur Besprechung von körperlicher Aktivität, sitzenden Tätigkeiten und Schlaf

FRAGEN Im 24-Stunden-Bewegungsleitfaden für Erwachsene wird empfohlen, „sich jeden Tag mehr zu bewegen, weniger zu sitzen und gut zu schlafen“. Erläutern Sie, inwiefern dies auf die Krankheitsgeschichte der Patientin oder des Patienten zutrifft:

- o „Ist es für Sie okay, wenn wir über einen normalen Tagesablauf sprechen? Es könnte Ihnen bei Folgendem helfen:_____“

(Nicht bereit? **Endet hier!**)

BEURTEILEN KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

„Wie aktiv sind Sie jeden Tag?“









SITZEN

„Wann sind Sie nicht aktiv?“

SCHLAF

„Wie ist Ihr Schlaf?“

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

 ≥ 150 Min./Woche mäßige bis intensive aerobe körperliche Aktivität	 ≤ 8 Stunden/Tag sitzende Tätigkeit	 7 bis 9 Stunden guter Schlaf pro Tag und regelmäßig
UND	DAVON:	DAVON:
 ≥ 2 Mal/Woche Muskelstärkung	 ≤ 3 Stunden Bildschirmzeit zu Unterhaltungszwecken	
UND		
 Mehrere Stunden leichte körperliche Aktivität pro Tag	 So oft wie möglich zwischendurch aufstehen	 Feste Schlaf- und Aufwachzeiten

Für Erwachsene ab 65 Jahren: Machen Sie zusätzlich Gleichgewichtsübungen und streben Sie pro Tag 7 bis 8 Stunden guten Schlaf an

Mäßig bis intensiv ____ (Min./Woche)
Krafttraining ____ (Mal/Woche)
Leichte Aktivität _____ (Std./Tag)

Sitzende Zeit ____ (Std./Tag)
Bildschirmzeit zu Unterhaltungszwecken__
(Std./Tag)
Zwischendurch aufstehen? Ja Nein

Schlaf ____ (Std./Tag)
Feste Schlaf- und Aufwachzeiten? Ja Nein

BERATEN

 Empfehlen Sie, an welcher bzw. welchen Gewohnheit(en) sie arbeiten könnten, um ihre Gesundheit zu verbessern:

- o „____ setzen Sie bereits gut um. Um Ihre [Gesundheit/chronische Erkrankung] zu verbessern, schlage ich Folgendes vor: ____“
- o **Fragen Sie, an welcher bzw. welchen Gewohnheit(en) die Person ggf. arbeiten möchte.**
Beginnen Sie mit einem Aspekt: **Körperliche Aktivität** **Sitzen** **Schlaf**

PLANEN

 Einigen Sie sich darauf, was die Person für die unter BEURTEILEN gewählte(n) Gewohnheit(en) bereits gut umsetzt.

Legen Sie ein oder mehrere **Ziel(e)** wie im HANDOUT beschrieben fest.

- o „Was könnten Sie weiterhin tun? Auf welche Veränderungen könnten Sie hinarbeiten?“

BERATEN Stellen Sie sicher, dass jedes Ziel erreichbar ist, indem Sie das Vertrauen in sich auf einer Skala von 1 (gering) bis 10 (hoch) bewerten.

- o Regen Sie Gespräche über Veränderungen an: „Warum haben Sie keine niedrigere Zahl angegeben?“
- o Bewerten Sie Hindernisse: „Was würde Ihnen helfen, eine höhere Zahl zu erreichen?“

Geben Sie Tipps zur Änderung des Ziels, wenn das Selbstvertrauen gering ist:

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT – TIPPS

- Tun Sie, was Ihnen Spaß macht, wenn Sie die meiste Energie haben
- Alle Aktivitätsstufen und -minuten zählen

WENIGER SITZEN – TIPPS

- Stehen/Strecken Sie sich beim Telefonieren
- Timer für Stehpausen während der Arbeit (z. B. einmal pro Stunde)
- Verbinden Sie die Bildschirmzeit mit Aktivitäten

SCHLAFHYGIENE – TIPPS

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

VEREINBAREN Führen Sie zu einem für beide Seiten passenden Zeitpunkt ein Nachgespräch durch oder verweisen Sie auf Maßnahmen zur Unterstützung der Gewohnheitsänderung.

DER GANZE TAG ZÄHLT



Anleitung für Hausärzte und Pflegeexperten

FRAGEN



1. Wählen Sie den entsprechenden 24-Stunden-Bewegungsleitfaden für Erwachsene für die Person aus.
 - **Hinweis:** Zu „Bewegungsgewohnheiten“ gehören körperliche Aktivität, sitzende Tätigkeit und Schlaf.
2. Wenn sie nicht bereit sind, ihre Bewegungsgewohnheiten zu besprechen, schlagen Sie vor, dies bei einem nächsten Besuch zu tun.

BEURTEILEN



1. Stellen Sie die offenen Fragen, um die drei Bewegungsgewohnheiten an einem typischen Tag zu bewerten.
2. Stellen Sie den Empfehlungen des Leitfadens folgende konkretere Fragen.
3. Halten Sie die aktuellen Bewegungsgewohnheiten in den vorgesehenen Feldern fest.

Definitionen und Beispiele:

- Mäßige Intensität:** Sie kommen ins Schwitzen und atmen etwas schwerer (z. B. ein flotter Spaziergang, Staubsaugen)
- Hohe Intensität:** Sie schwitzen und atmen besonders stark (z. B. Laufen, Radfahren, Hockey) **Kraft:** Muskeln gegen Widerstand bis zur Ermüdung trainieren, auch mit dem eigenen Körpergewicht (z. B. Kniebeugen)
- Leichte Intensität:** Normalerweise kommen Sie nicht ins Schwitzen oder atmen schwer (z. B. Spaziergang, Duschen)
- Gleichgewicht ab 65:** Übungen, die das Gleichgewicht fördern (z. B. Yoga, Tai Chi, auf einem Bein stehen)
- Sitzende Tätigkeit:** Geringer Energieverbrauch im Sitzen oder Liegen (z. B. Sitzen bei der Arbeit)
- Bildschirmzeit zu Unterhaltungszwecken:** Außerhalb der Arbeit oder Schule (z. B. soziale Medien, Fernsehen) **Guter Schlaf:** Sie fühlen sich beim Aufwachen ausgeruht
- Feste Schlaf- und Aufwachzeiten:** Täglich, auch am Wochenende

BERATEN



1. Loben Sie jede gesunde körperliche Aktivität, sitzende Tätigkeit und jedes gesunde Schlafverhalten, das im Abschnitt BEURTEILEN angegeben wurde.
2. Erklären Sie, dass alle drei Gewohnheiten wichtig sind, aber empfehlen Sie eine, von der Sie glauben, dass sie den größten Nutzen hätte, wenn sie verbessert würde.
3. Fragen Sie sie, ob sie ein Verhalten auswählen möchten, auf das sie sich besonders konzentrieren möchten, um so die Chance auf eine Veränderung zu erhöhen.

Allgemeine Vorteile:

- Mehr Energie
- Stärker fühlen
- Bessere Stimmung
- Geringeres Sterberisiko, ein niedrigeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, verschiedene Krebsarten, Angstzustände, Depressionen, Gewichtszunahme und schlechte Blutfettwerte
- Verbesserte Knochengesundheit, Kognition, Lebensqualität und körperliche Leistungsfähigkeit

PLANEN



1. Schreiben Sie zusammen ein oder mehrere **Ziel(e)**, wie im HANDOUT beschrieben, auf.
2. Überarbeiten Sie die Ziele so, dass sie realistisch sind und trotzdem auf die Einhaltung der Empfehlungen im Leitfaden, die im TOOL unter BEURTEILEN aufgeführt sind, hinarbeiten.

BERATEN



1. Beurteilen Sie das Selbstvertrauen und stellen Sie Folgefragen.
2. Verwenden Sie TIPPS in Aufzählungspunkten für erreichbare und zugängliche Strategien.
3. **Motivierende Befragung:**
 - a. „Wie würden Sie sich wünschen, dass die Dinge in Zukunft anders laufen?“
 - b. „Was hält Sie davon ab, dies zu erreichen?“
 - c. „Welche Bedenken haben Sie gegenüber Veränderungen?“

VEREINBAREN



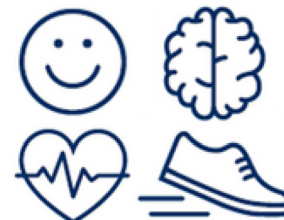
Verweisen Sie auf einen oder mehrere der unten aufgeführten Gesundheitsdienstleister oder ein Gemeinschaftsprogramm mit einem bestimmten Grund, um eine Verhaltensänderung zu bewirken: Klinischer Sportphysiologe (CSEP)/Kinesiologe/Arzt/Krankenpflegekraft Diätassistent/Apotheker/Psychologe/Psychotherapeut/Sozialarbeiter

Der 24-Stunden-Bewegungsleitfaden für Erwachsene gibt Erwachsenen ab 18 Jahren folgende Empfehlungen:

Mehr bewegen, weniger sitzen und gut schlafen

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

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

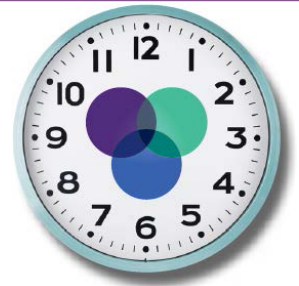


Wie sind Körperliche Aktivität, Sitzende Tätigkeit und Schlaf definiert?

Beispiele

Leichte Intensität	Gymnastische Aktivitäten, bei denen Sie normalerweise nicht schwitzen oder schwer atmen müssen	Stehen, Gehen, Radfahren, Gartenarbeit, Kochen, Duschen
Mäßige Intensität	Gymnastische Aktivitäten, die Sie zum Schwitzen bringen und Ihre Atmung beschleunigen	Joggen, Schlittschuhlaufen, Skifahren, Staubsaugen, flottes Radfahren
Hohe Intensität	Gymnastische Aktivitäten, bei denen Sie besonders stark schwitzen und atmen müssen und die das Sprechen erschweren	Laufen, Fußball, Hockey, Radfahren, Rollstuhlsport
Muskelstärkung	Muskeltraining gegen Widerstand mit hoher Anstrengung, einschließlich Übungen mit dem eigenen Körpergewicht	Kinder tragen, Liegestütze, Sit-ups, Kniebeugen
Gleichgewicht	Übungen, die das Gleichgewicht fördern (für ab 65 empfohlen, aber für alle geeignet)	Yoga, Tai-Chi, auf einem Bein stehen, auf einen Stuhl steigen und wieder hinuntersteigen, ohne sich dabei mit den Armen zu helfen
Sitzende Tätigkeiten	Aktivitäten, die mit sehr geringem Energieaufwand in sitzender oder liegender Position ausgeführt werden	Schreibtischarbeit, Lesen, Autofahren, Essen, Aquarellmalerei
Bildschirmzeit zu Unterhaltungszwecken	Bildschirmnutzung außerhalb der Arbeit oder Schule	Fernsehen, Handy-Scrollen, soziale Medien
Guter Schlaf	Sie fühlen sich beim Aufwachen ausgeruht	Einschlafen innerhalb von 30 Minuten, Aufwachen während des Schlafs einmal oder weniger
Regelmäßiger Schlaf	Gleiche Schlafens- und Aufwachzeiten, auch an Wochenenden	Jeden Tag um 22:00 Uhr schlafen gehen und um 7:00 Uhr morgens aufwachen

Unter „**Bewegungsgewohnheiten**“ versteht man die Zeit, in der wir aktiv sind, sitzen – oder uns nicht bewegen – und schlafen. Diese Uhr zeigt, wie unterschiedlich unsere Bewegungsgewohnheiten jeden Tag sind. An manchen Tagen bekommen Sie vielleicht weniger Schlaf und sitzen dementsprechend mehr.



Wie sieht **Bewegung** derzeit in Ihrem Alltag aus?

Morgens

Nachmittags

Abends

Nachts

Was machen Sie **bereits gut** und was möchten Sie **beibehalten**?

Setzen Sie ein Ziel, um „den gesamten Tag zu nutzen“!

Ziele sollten **konkret**, **messbar**, **erreichbar**, **realistisch** und **zeitbezogen** sein.

Ich möchte hieran arbeiten: Körperliche Aktivität Sitzende Tätigkeit Schlaf

Beispiel 20 Minuten Spaziergang im Freien montags, mittwochs und freitags um 12:30 Uhr

**Mein
primäres
Ziel:**

Datum: _/_/_

Initialen: _