



Gesunde Bewegung zu Hause

Patientenschulung Departement Innere Medizin

1. Zurück im Alltag – und jetzt?

Während der Rehabilitation ist vieles so einfach und so klar. Eventuell haben Sie sich vorgenommen, sich von jetzt an mehr zu bewegen, öfter spazieren zu gehen oder sich im Fitnesstraining anzumelden. In der Realität scheitern die Vorhaben dann aber oft recht schnell: Die Zeit fehlt, das Vorhaben war zu optimistisch, das Training und der Alltag zusammen sind zu streng – und schon ist man zurück im «alten Trott».

Wichtig ist: Es braucht einen Plan, denn gut geplant ist halb gewonnen!

In dieser Schulungseinheit zeigen wir Ihnen, wie Sie für sich ein konkretes Bewegungsprogramm für zu Hause erstellen und fassen für Sie noch einmal die Grundlagen des Trainings und der Aktivität zusammen (siehe auch Handouts *Körperliche Aktivität/Training*). Anschließend stellen Sie sich ein Wochenprogramm zusammen, das auf Sie abgestimmt und ausgewogen ist.

Ausserdem erfahren Sie in dieser Schulung, welche ambulanten Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.



2. Einen Plan erstellen

Das Ziel ist es, dass Sie einen **eigenen, ausgewogenen Plan** erstellen können, um der Bewegung zu Hause ihren Platz geben zu können.

Was ist Ihr Ziel?

Wenn Sie sich vorgenommen haben, sich mehr zu bewegen und dafür geeignete Aktivitäten zu finden, dann lohnt es sich, dieses Ziel zu visualisieren:

Was ist Ihr Gesundheitsziel (Beispiel)?

Ich möchte wieder so fit werden, dass ich selbstständig einkaufen gehen kann.

Was ist Ihr Gesundheitsziel?

Was ist Ihr 2. Gesundheitsziel?

Persönliche Bewegungsideen

Welche Bewegungsaktivitäten kommen für Sie in Frage, um Ihre Gesundheitsziele zu erreichen?

Bewegungsidee (Beispiel):

3 Mal pro Woche 20 Minuten Hometrainer

Ihre Bewegungsidee 1:

Ihre Bewegungsidee 2:

Ihre Bewegungs idee 3:

Wichtig: Die Aktivitäten müssen für Sie gut umsetzbar sein. Überprüfen Sie nun, ob Ihre Bewegungsideen für Sie umsetzbar sind. Hilfreiche Fragen dazu sind:

Wann soll die Aktivität umgesetzt werden?

Wo soll die Aktivität umgesetzt werden?

Mit wem soll die Aktivität umgesetzt werden?



Schätzen Sie die Aktivität ein und wählen Sie den passenden Smiley:

PASSEND:

Passt diese Bewegungsaktivität zu Ihnen und macht Sie Ihnen Spaß?



PRAKTIKABEL:

Wie gut lässt sich diese Bewegungsaktivität in Ihrem Alltag umsetzen?



WIRKSAM:

Wie gut lassen sich mit diesem Bewegungsplan Ihre Gesundheitsziele erreichen (Rücksprache mit Therapeutin/Therapeut bzw. Ärztin/Arzt)?



Die Intensität

Es ist wichtig, die unterschiedlichen Aktivitäten in ihrer Intensität richtig zu dosieren. Hier hilft die sogenannte «Bewegungspyramide» (nach Haskell 2007).

Die Basis der Pyramide besagt: «Ergreifen Sie jede Gelegenheit, sich zu bewegen!». Beispiele dafür sind:

Anstatt mit dem Auto gehe ich zu Fuss einkaufen.

Ich stehe beim Zusammenfalten der Wäsche am Tisch, anstatt dies im Sitzen zu tun.

Auf der **zweiten Stufe** kommt, dass man wöchentlich 150 Minuten «ins Schnuufe» oder 75 Minuten ins Schwitzen kommt. Beispiele dafür sind:

Ich benutze bewusst die Treppe (nicht den Lift), um in den 1 Stock zu kommen.

Ich mache 5 Mal pro Woche einen 20-minütigen Spaziergang und komme dabei auch ein bisschen ausser Atem.

Die Bewegungspyramide

Weitergehen zu **entsprechend intensiven Aktivitäten** beim Wunsch nach Steigerung und Abwechslung

Um tatkräftig und mobil zu bleiben: **Training** von Kraft und Beweglichkeit 2 Mal pro Woche, bei älteren Personen zusammen mit Gleichgewicht 3 Mal

Wenn Sie motiviert und gesund sind: **Ausdauer** 3 Mal pro Woche 20 Minuten (Jogging, Rad, Schwimmen, Wandern, usw.)

«**Ins Schnuufe**» kommen: jeweils während mindestens 10 Minuten pro Episode: z. B. zügig Gehen während 15 Minuten am Morgen und am Abend, oder 10000 Schritte gehen an einem Tag, Radwandern, Tanzen, usw. Die Bewegung kann auch intensiver sein

Es gilt, jede Gelegenheit zu ergreifen sich zu bewegen.



Die Intensitäten-Skala

Icon	Skala	Intensität	Atmung	Sprechen	Muskulatur	Herz	Wärme / Schwitzen	Weitere Körpergefühle	Dauer
	0	keine	Entspannte Atmung	Plaudern oder Singen	locker	Ruhig, selten wahrnehmbarer Herzschlag		entspannt	unbegrenzt
	1 2 3	leicht	Atmung nicht oder leicht wahrnehmbar	Sprechen in Sätzen möglich	Wird beweglich, leichte Muskelspannung	leicht erhöhte Herzfrequenz, unauffällig	Leichte Erwärmung		lange möglich
	4 5 6	mittel	Atmung ist noch aushaltbar	Wortwechsel möglich	Zunehmende Ermüdung	Erhöhte Herzfrequenz, u.U. spürbarer Puls	Leichtes Schwitzen, Erwärmung	Deutlich spürbare Anstrengung	Man ist froh, wenn die angestrebte Zeit vorbei ist, begrenztes Fortsetzen möglich
	7 8	hoch	Atmung sehr anstrengend	Einzelne Wörter möglich	Schwerfällige, u.U. leicht brennende Muskeln	Hohe Herzfrequenz, u.U. spürbar schnellerer Herzschlag	Schwitzen, starke Wärme	Sich überlastet fühlen	kurz möglich
	9 10	extrem	Schnelleres Atmen unmöglich	Sprechen nicht möglich	Schwere, saure Muskeln	Sehr hohe Herzfrequenz, u.U. spürbar schnellerer Herzschlag	Schwitzen, starke Wärme	Erschöpfung, drohende Überbelastung	Abbruch
			Plötzliche Atemnot		Schmerzen	Herzrasen, neu unregelmässiger Puls, Druck auf der Brust	Kaltschweiss	Kopfdruck oder -schmerzen, Schwindel, Unwohlsein	Abbruch

Auf der **dritten Stufe** kommt das Training. Hier werden 3 Mal pro Woche Aktivitäten empfohlen, die Sie mehr fordern. Auf der Anstrengungsskala dürfen diese Aktivitäten dann 4-6 von 10 betragen. Beispiele hierfür sind:

Ich trainiere 3 Mal wöchentlich 20 Minuten auf dem Hometrainer.

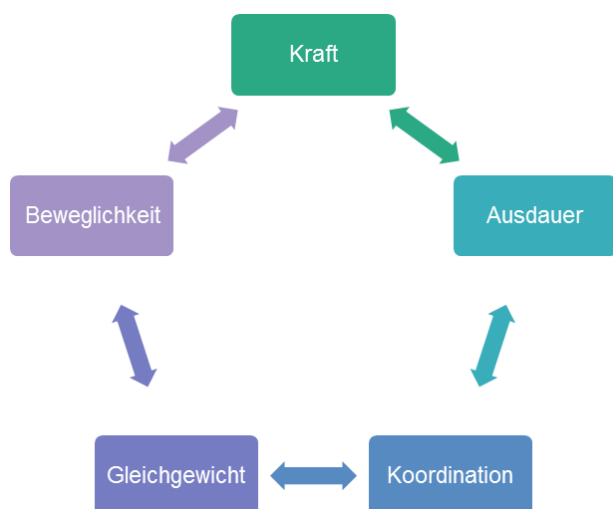
Ich gehe 3 Mal pro Woche ins Fitness.

Die Frequenz

In der Schulung *Körperliche Aktivität* lernen Sie, dass 150 Minuten pro Woche aktiv sein (mit einer moderaten Intensität) empfohlen ist. Die Empfehlung für eine Person mit einer Lungenerkrankung ist: 5 Mal pro Woche während mindestens 30 Minuten bewegen. Es macht also Sinn, Ihre Aktivitäten auf mehrere Einheiten zu verteilen.

Unterschiedliche Trainings

Der Körper muss bei seinen Funktionen auf unterschiedliche Kompetenzen zurückgreifen. Machen Sie sich bewusst, dass es unterschiedliche Formen von Training gibt:



Für Ihren persönlichen Bewegungsplan sollten Sie möglichst alle der hier aufgeführten Formen miteinbeziehen. Die verschiedenen Arten des Trainings werden in der Schulung *Training* näher erläutert.



Für Ihren persönlichen Tagesplan eignen sich folgende Trainingsideen:

- **Kraft:** Fitnesstraining, Training mit freien Gewichten, Widerstandsband, Übungen aus der Broschüre «*Fit für Zuhause*».
- **Ausdauer:** Hometrainer, intensives Gehen, Schwimmen, Tanzen.
- **Koordination:** Jonglieren, Übungen mit einem Ball oder Ähnlichem.
- **Gleichgewicht:** Übungen auf einer Gleichgewichtsmatte, Stehen auf einem Bein oder Ähnliches.
- **Beweglichkeit:** Dehnübungen, Streckübungen.

Setzen wir nun alles zu einem Wochenplan zusammen:

Zeit- punkt	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen
	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen

Ihr persönlicher Plan: Befüllen Sie die Tabelle mit denjenigen Aktivitäten, die Sie sich für Zuhause vorgenommen haben und vergleichen Sie anhand der Checkliste «Bewegung zu Hause» (siehe letzte Seite), ob Sie an alles gedacht haben. Auch fixe Termine, wie «Einkaufen am Donnerstagmorgen» können hier vermerkt werden.

Zeit-punkt	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6.00 - 7.00	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen
7.30 – 12.00	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Velofahrt (1h) 	
12.00 – 13.00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13.00 - 17.00	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten		
18.00 – 19.00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
19.00 – 23.00	Fitnesstraining (45min) 	Dehnübungen (15min) 		Fitnesstraining (45min) 			
23.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen

Beispielplan einer arbeitstätigen Person, die an der Arbeit leichte bis mittlere körperliche Anstrengungen ausführt. Hier fehlen vor allem Krafttraining, Beweglichkeitsübungen und intensive Tätigkeiten.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.30 – 9.00	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen
9.00 – 12.00	Spaziergang (30min) Balanceübung 		Spaziergang (30min) Balanceübung 	Einkaufen (3h)		Rasenmähen (30min) 	Spaziergang (30min) 
12.00 - 14.00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
14.00 - 18.00	Velotraining (20min) Theraband (15min) 	Jass-Nachmittag (3h)	Jonglieren (15min) 		Velotraining (20min) Dehnübung (10min) 		
18.00 - 19.00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
19.00 - 22.00							
22.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen

Beispielplan von Herrn Mustermann aus dem Vortrag.

Zeitpunkt	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
-----------	--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

6.00 – 8.00	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen
	Staubsaugen (2h) 		Waschen (2h) 	Einkaufen (3h) 			Spaziergang zur Kirche (20min) 
11.00 – 14.00	Mittagessen + Kochen	Mittagessen + Kochen	Mittagessen + Kochen	Mittagessen + Kochen	Mittagessen + Kochen	Mittagessen + Kochen	Mittagessen + Kochen
	Sonstige Haushaltsaktivitäten (2h)	Nordic walking (45min) 		Seniorenturngruppe (Kraft, Koordination, Beweglichkeit) (1h) 			
17.00 – 19.00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
21.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen

Beispielplan einer pensionierten Person, die Haushaltsarbeiten ausführt.

Checkliste «Bewegung zu Hause»

Kontrollieren Sie Ihren Wochenplan nach folgenden Kriterien und setzen Sie ein Kreuz, wenn ein Kriterium auf Sie zutrifft:

Kriterium	
Anstrengung mit einer mittleren Intensität vorhanden?	
Mindestens 150 Minuten pro Woche	
Täglich leichte Aktivitäten vorhanden	
Das Training enthält Krafttraining	
Das Training enthält Ausdauertraining	
Das Training enthält Koordination	
Das Training enthält Gleichgewichtsübungen	
Das Training enthält Beweglichkeitsübungen	
Das Programm ist für mich realistisch	
Das Programm macht Spass!!!	



gramms nutzen können, wenn Ihnen das Absolvieren Ihres Programms schwerfällt.

- **Ambulante Physiotherapie**

Es besteht die Möglichkeit, nach der Rehabilitation weiter in die Physiotherapie zu gehen. Die Stationsärztin oder der Stationsarzt wird Ihnen bei Bedarf eine Verordnung ausstellen.

<https://www.physioswiss.ch/de/practices>

- **Domizilbehandlung**

Falls es Ihnen nicht möglich ist, in die Therapie zu gehen, gibt es auch die Möglichkeit, dass ambulant arbeitende Physiotherapeutinnen und -therapeuten zu Ihnen nach Hause kommen. Die Stationsärztin oder der Stationsarzt wird Ihnen bei Bedarf eine entsprechende Verordnung ausstellen.

<https://www.physioswiss.ch/de/practices>

- **Medizinische Trainingstherapie**

Das Training an Krafttrainingsgeräten in einer Physiotherapiepraxis kann ärztlich verordnet werden. Die Stationsärztin oder der Stationsarzt wird Ihnen bei Bedarf eine entsprechende Verordnung ausstellen.

<https://www.physioswiss.ch/de/practices>

- **Ambulante pulmonale Rehabilitation**

In der Schweiz gibt es zahlreiche Anbieter von Lungengruppen. Die Angebote und Programme sind unterschiedlich. Mehr Informationen dazu finden Sie hier:

<https://www.pneumo.ch/de/pulmonale-rehabilitation.html>

- **Lungenliga**

Die kantonalen Lungenligen bieten unterschiedliche Atemkurse und Bewegungsprogramme an. Mehr Informationen dazu finden Sie hier:

<https://www.lungenliga.ch/de/startseite.html>

3. Ambulante Angebote

Wichtig ist, dass Sie motiviert sind (und bleiben), Ihr Trainings- und Bewegungsprogramm regelmässig zu absolvieren. Bei gut gewählten Aktivitäten ist die Motivation in der Regel kein Problem.

- Für manche Personen oder auch bei gewissen Problemen ist die Hilfe von Fachpersonen oder Institutionen nach dem Austritt aus der Klinik aber unabdingbar, um «am Ball bleiben» zu können. Im folgenden Abschnitt finden Sie Möglichkeiten, die Sie für die Weiterführung ihres Bewegungspro-