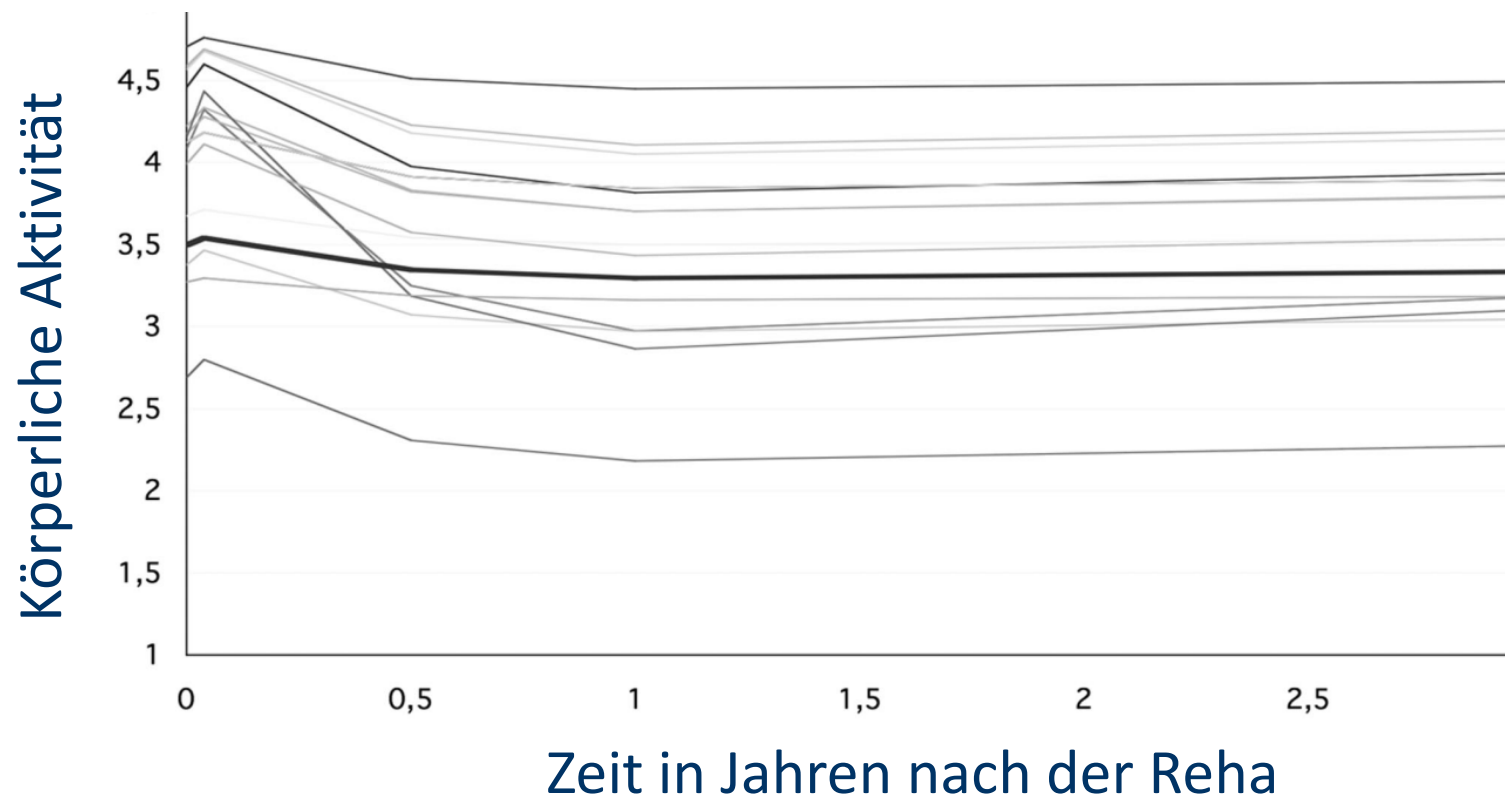
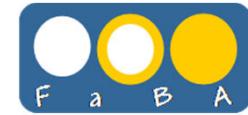


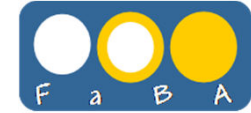
Die  - Beratung
Förderung eines aktiven
Bewegungsalltags in der medizinischen
Rehabilitation

Dr. Sarah Pomp
Erkner, 24.01.2015

Ausgangspunkt

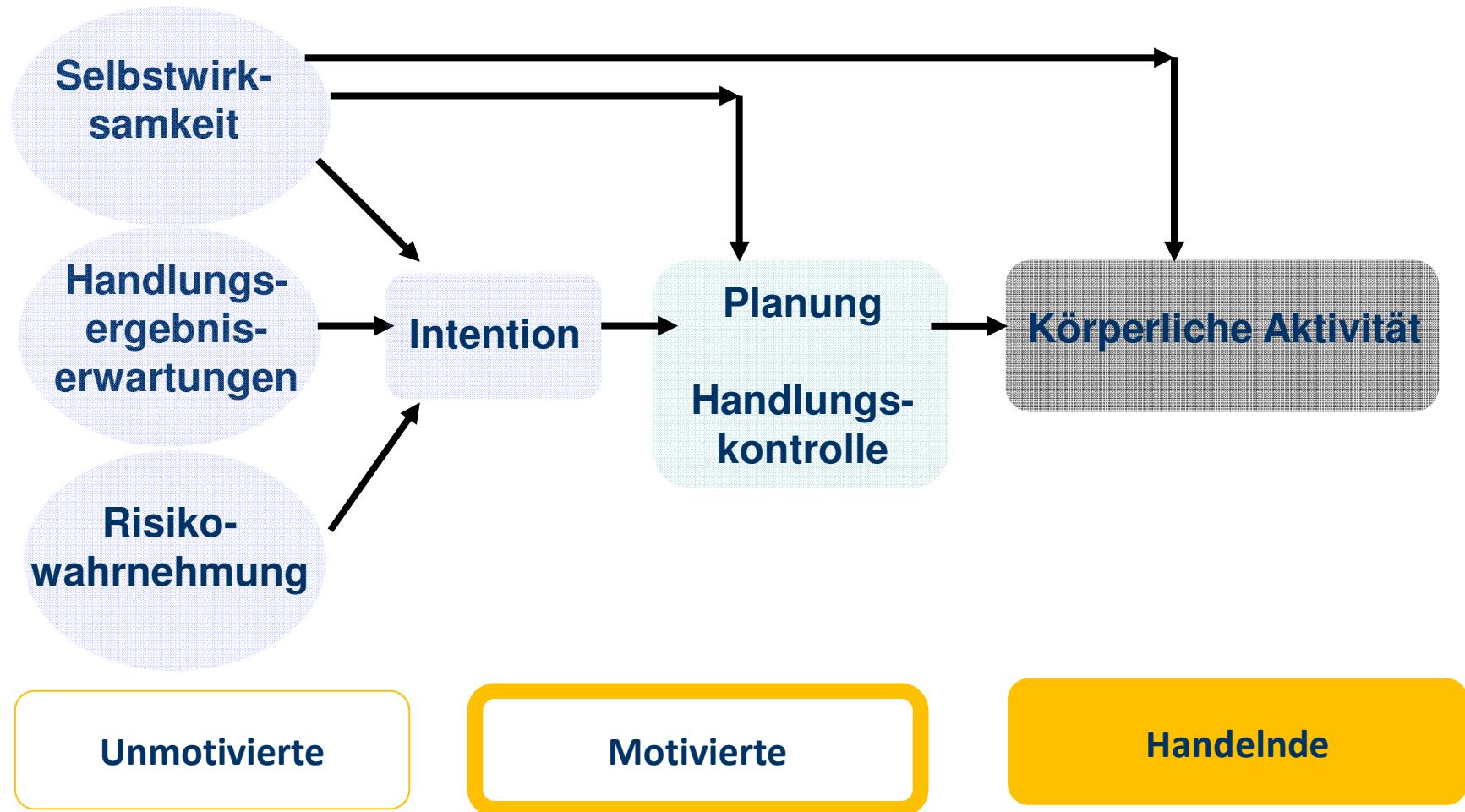


Förderung eines aktiven Bewegungs- Alltags bei medizinischen Rehabilitanden

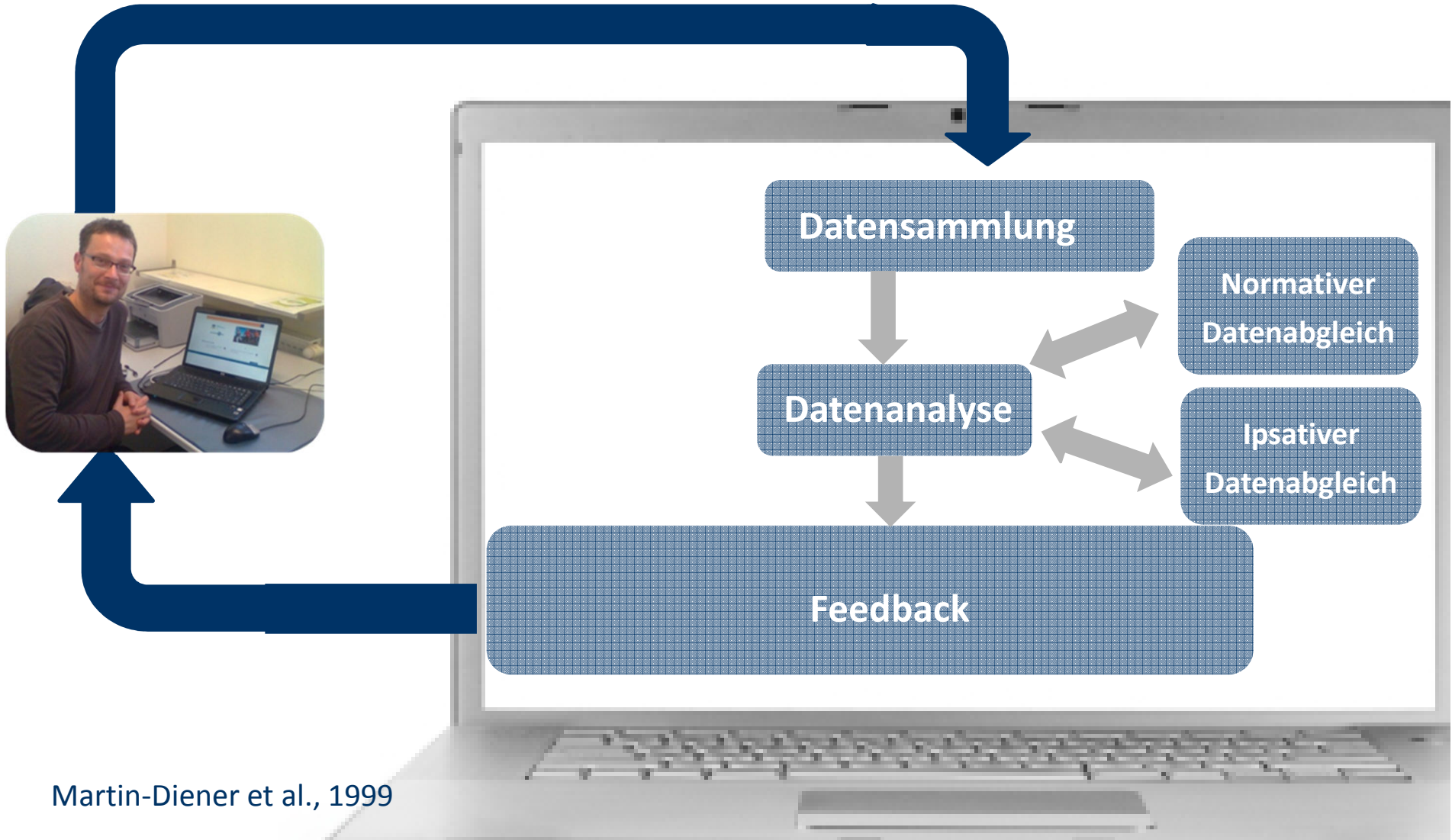
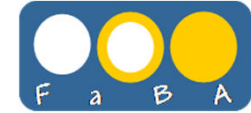


- **Ziel des Programms:** Aufbau und Aufrechterhaltung eines körperlich aktiven Lebensstils nach der Rehabilitation durch die Förderung von Selbstmanagementkompetenzen
- **Zielgruppe:** orthopädische und kardiologische Rehabilitanden
- **Einsatz eines Expertensystems:** Individuell maßgeschneidertes Programm in interaktiven, computerbasierten Einheiten
- **„Alltags-Begleiter“:** FaBA-Bewegungsbuch
- **Telefonische Nachsorge**

Theoretische Grundlage des FaBA-Expertensystems: Sozial-kognitives Modell gesundheitlichen Handelns



Einsatz eines Expertensystems

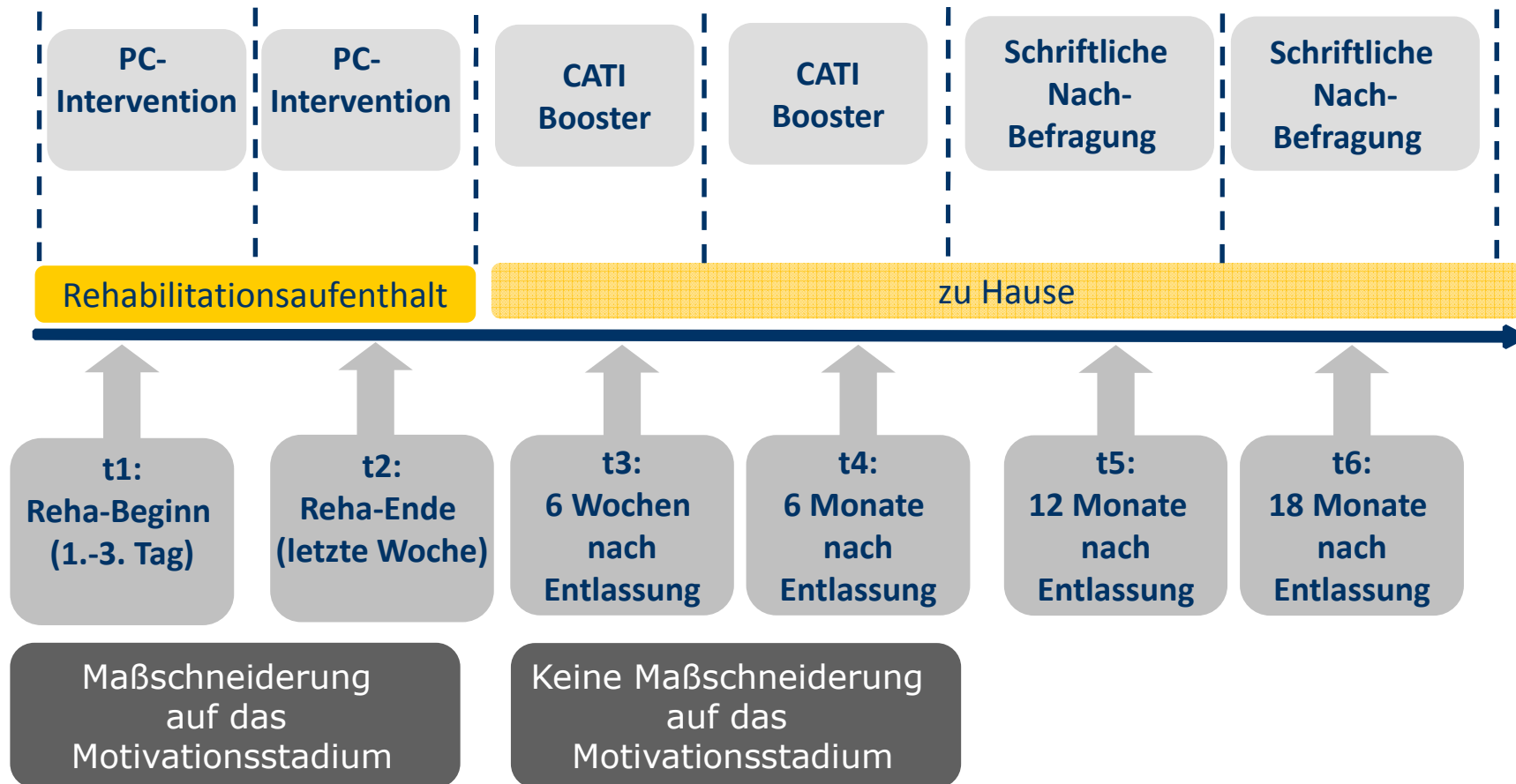
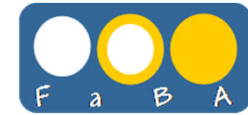


Maßgeschneiderte interaktive Beratung

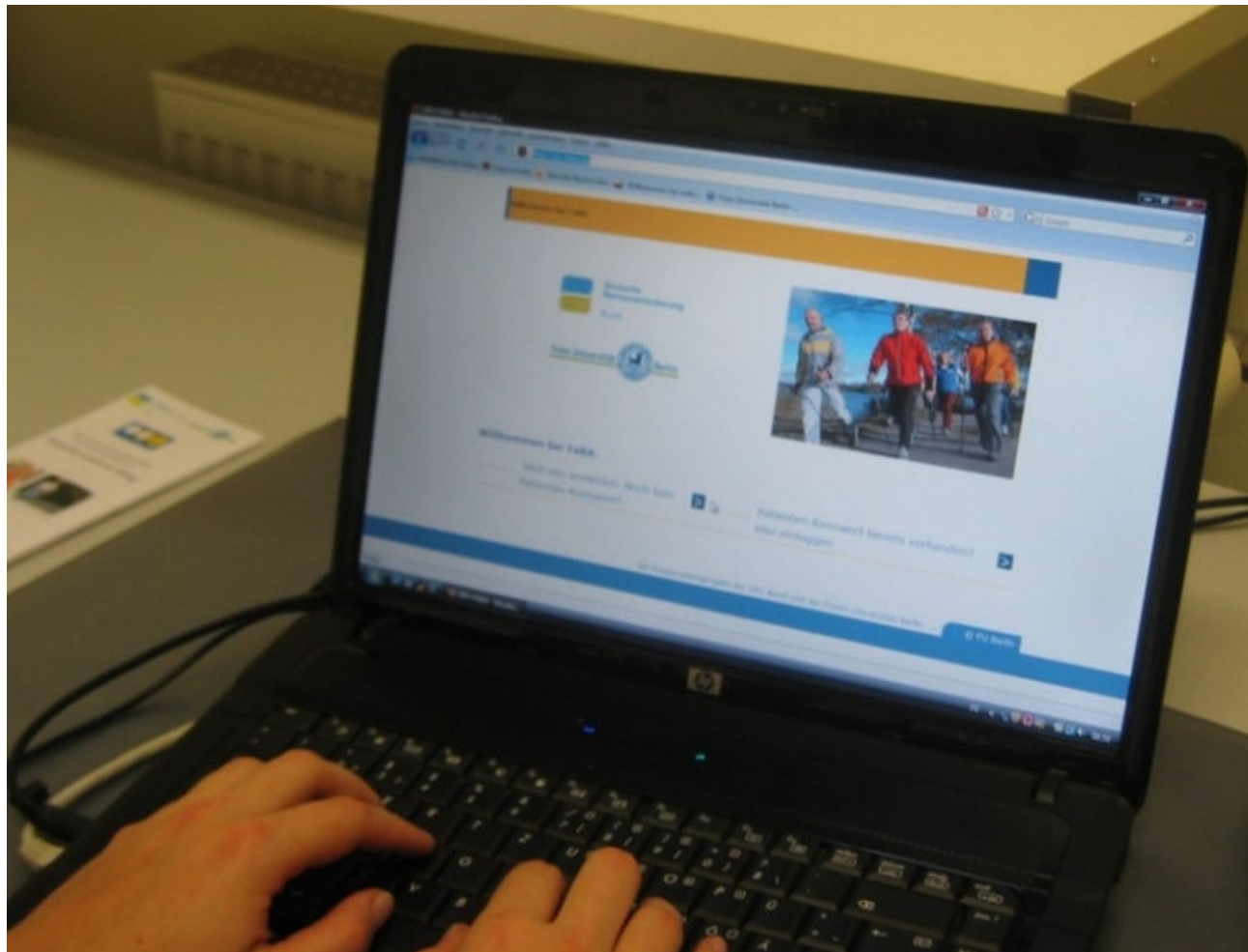


- **Maßschneidung:** Motivationsstadium, medizinische Indikation, Geschlecht
- **Interaktive Beratung:** Rückmeldung von individuellen Zielen, Plänen, Verhalten, Risikofaktoren (z.B. Bauchumfang)

FaBA- Beratung im Überblick



Startseite des Programms





Wollen Sie im **Monat nach der Reha** an **3 oder mehr Tagen pro Woche** für **mindestens 40 Minuten** körperlich aktiv sein?

Denken Sie an Aktivitäten, die mindestens etwas anstrengend sind und nicht Teil Ihrer Arbeit sind.

nein	ja
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

10%

Weiter >>

Maßgeschneiderte Beratung

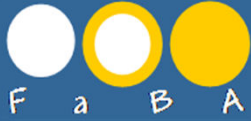


Unmotivierte



„Ich und mehr
Bewegung?“

**Motivationale
Intervention**
Risiko &
Ressourcen-
Kommunikation



Bewegungsberatung

Bewegung?

Erfahrungen

Wissensquiz

Gesundheitscheck

Erfolgsgeschichten

Der **Bauchumfang** ist ein Maß für Fett im Bauchbereich.

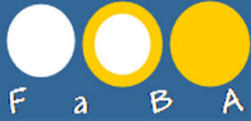
Messen Sie einmal Ihren Bauchumfang. Bitte nehmen Sie sich dafür das Maßband und messen Sie Ihren Bauchumfang in Höhe des Bauchnabels! Messen Sie über dem Unterhemd oder T-Shirt. Bei Unklarheiten helfen wir Ihnen gerne weiter.

Nun tragen Sie bitte hier Ihren Bauchumfang ein:

 cm

10%

Weiter >>



Bewegungsberatung

Bewegung?

Erfahrungen

Wissensquiz

Gesundheitscheck

Erfolgsgeschichten

Ihr Bauchumfang ist zu groß.

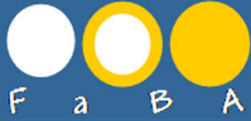
Bei Männern birgt ein Bauchumfang, der größer als 102 cm ist, ernst zu nehmende gesundheitliche Risiken!

Durch jeden Zentimeter weniger senken Sie Ihr Risiko für (weitere) Herz-Kreislauf-Erkrankungen und orthopädische Probleme.

Also jeder Zentimeter zählt! Nutzen Sie jetzt die Zeit in der Reha, um an sich zu arbeiten.

10%

Weiter >>



Bewegungsberatung

Bewegung?

Erfahrungen

Wissensquiz

Gesundheitscheck

Erfolgsgeschichten

Ihr Bauchumfang ist im Normalbereich.

Bei Männern ist ein Bauchumfang unter 102 cm
im Normalbereich.

Gut, dass Ihr Bauchumfang im Normalbereich ist! Denn jeder
Zentimeter weniger senkt Ihr Risiko für (weitere) Herz-Kreislauf-
Erkrankungen und orthopädische Probleme.

Achten Sie auch weiterhin auf Ihren Bauchumfang.

10%

Weiter >>



Wollen Sie im **Monat nach der Reha** an **3 oder mehr Tagen pro Woche** für **mindestens 40 Minuten** körperlich aktiv sein?

Denken Sie an Aktivitäten, die mindestens etwas anstrengend sind und nicht Teil Ihrer Arbeit sind.

nein	ja
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

10%

Weiter >>

Maßgeschneiderte Beratungen



Motivierte

„Am Ball bleiben“

Volitionale Intervention

Planungstraining
Soziale Unterstützung
organisieren
Rückfällen vorbeugen

Bewegungsberatung

eigene Erfahrungen

Bewegungsideen

Bewegungspläne

Barrieremanagement



Ihr Plan für Ihre Bewegungsidee

[Schwimmen]

Planbeispiel
Hier klicken

Wann? Tragen Sie hier einen oder mehrere Wochentage ein (z.B. Montag, täglich)



[montags, mittwochs, freitags]

Wann genau? Tragen Sie hier die genaue Uhrzeit UND Gelegenheit ein (z.B. 17 Uhr nach der Arbeit)



[nach der Arbeit um 20.00Uhr]

Wie lange? Tragen Sie hier ein wie lange Sie aktiv sein möchten (z.B. 30 Minuten)



[30 Minuten]

Wo? Tragen Sie hier Ihren Ort ein (z.B. Park)



[Stadtbad Mitte]

Mit wem? (z.B. allein, mit Haustier, Familie, Freunde)



[mit meinem Kollegen David]

10%

Weiter >>

Folgendes könnte Sie daran hindern, regelmäßig körperlich aktiv zu sein:

Barriere

WENN:

[ich keine Lust habe]

Was können Sie tun, um trotzdem körperlich aktiv zu sein?

Haben Sie so eine Situation in der Vergangenheit schon einmal erlebt. Was hat Ihnen damals geholfen?

Strategie 1

DANN:



[stelle ich mir vor wie gut ich mich danach fühlen werden]

Strategie 2

ODER:



[sage ich mir, dass ich zukünftigen Erkältungen vorbeuge, wenn ich zum Sport gehe]

Beispiele für Strategien
Hier klicken



Bewegungsberatung

Erfahrungen

Bewegungsideen

Bewegungspläne

Unterstützung

Barrieremanagement



Sich zum Sport verabreden

Verabreden Sie sich zum Sport. Dann haben Sie einen festen Termin und fühlen sich verpflichtet hinzugehen. Das erhöht die Motivation und das Dranbleiben fällt leichter.



Starthilfen schaffen

Die Sporttasche mit zur Arbeit nehmen. So kommen Sie gar nicht erst nach Hause und sehen die Couch. Durch solche Starthilfen vermeiden Sie das Aufkommen von Gedanken wie „Soll ich, oder soll ich lieber nicht?“. Hinterher freuen Sie sich immer, wenn Sie aktiv waren.



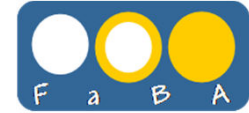
Aus Sport-Terminen einen heiligen Termin machen

Tragen Sie Ihre Sporttermine in Ihren Terminkalender ein. Machen Sie aus Ihrem Sporttermin einen „heiligen Termin“.

10%

Weiter >>

“Am Ball bleiben in den Wochen nach der Reha“



Meine Bewegungsidee

[Schwimmen]

Wann? Tragen Sie hier einen oder mehrere Wochentage ein (z.B. Montag, täglich)



[montags, mittwochs, freitags]

Wann genau? Tragen Sie hier die genaue Uhrzeit UND Gelegenheit ein (z.B. 17 Uhr nach der Arbeit)



[nach der Arbeit um 20.00Uhr]

Wie lange? Tragen Sie hier ein wie lange Sie aktiv sein möchten (z.B. 30 Minuten)



[30 Minuten]

Wo? Tragen Sie hier Ihren Ort ein (z.B. Park)



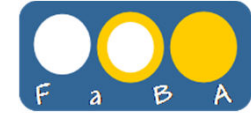
[Stadtbad Mitte]

Mit wem? (z.B. allein, mit Haustier, Familie, Freunde)



[mit meinem Kollegen David]

“Am Ball bleiben in den Wochen nach der Reha“



Meine Bewegungsidee:  [Schwimmen]

Wie gut konnten Sie Ihren Bewegungsplan verwirklichen?

Machen Sie einfach ein Kreuz auf der Linie.

In **Woche 1** nach der Reha



In **Woche 4** nach der Reha



In **Woche 2** nach der Reha



In **Woche 5** nach der Reha



In **Woche 3** nach der Reha



In **Woche 6** nach der Reha





Telefonische Booster

Volitionale Intervention



Bei Ihrem letzten FaBA-Termin **[in der Klinik Seehof]** hatten Sie sich Einiges vorgenommen. Sie hatten sich das folgende Ziel gesetzt:

[Schwimmen]

Wann: [Mo, Mi, Fr um 20 Uhr]

Wo: [Stadtbad Mitte]

Wie lange: [30 Min.]

Zu wie viel Prozent konnten Sie Ihren Plan umsetzen?



[20%]



Sie hatten Schwierigkeiten ihr Ziel **[Schwimmen]** umzusetzen.
Die PEPP-Regel gibt 4 Anhaltspunkte, woran das gelegen haben könnte.

Erstens:

Passte
[Schwimmen]
zu Ihnen? Hat es
Ihnen Spaß
gemacht?

Nein Ja

Zweitens:

Hatte
[Schwimmen]
einen guten **Effekt**
auf Ihre
Gesundheit?

Nein Ja

Drittens:

War
[Schwimmen]
praktisch in
Ihrem Alltag
umsetzbar?

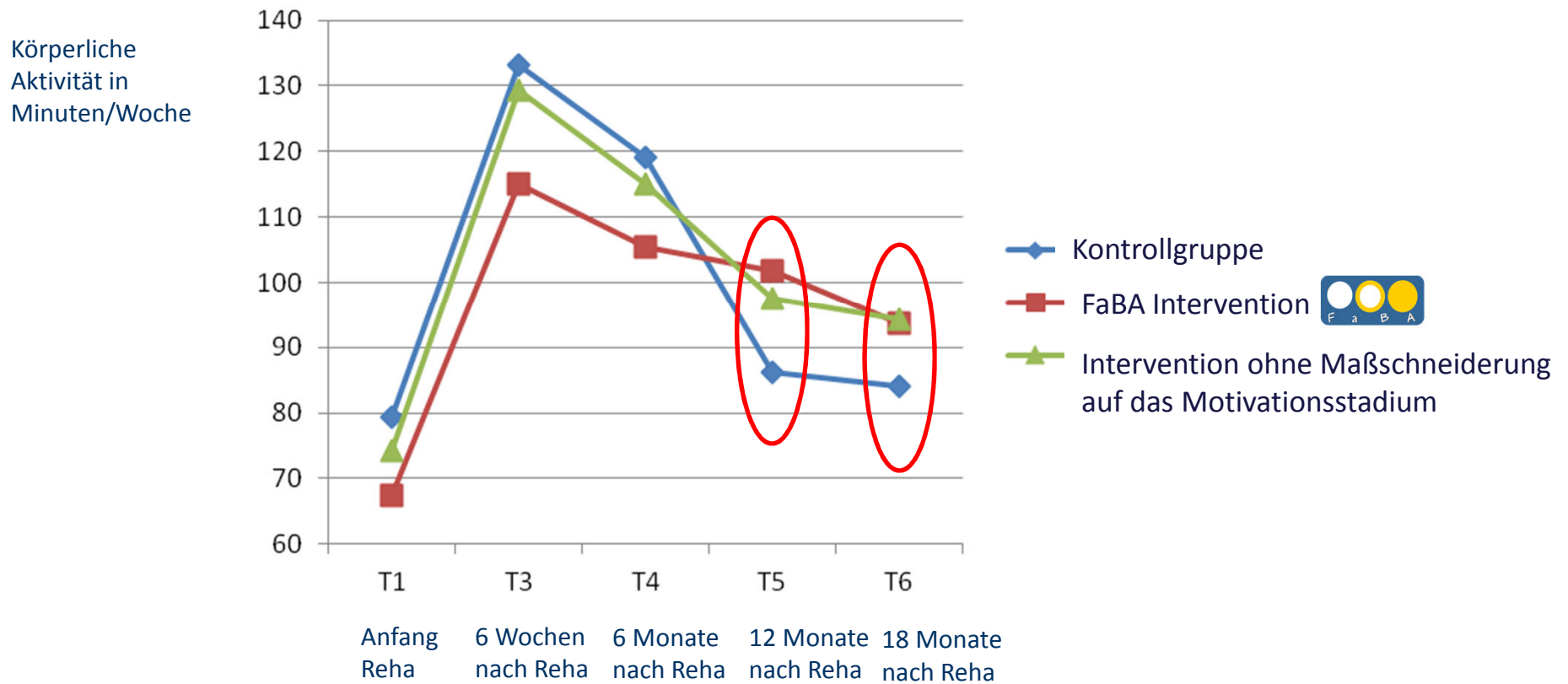
Nein Ja

Viertens:

Hatten Sie
einen genauen
Plan für
[Schwimmen]
] ?

Nein Ja

Evaluation



[Interaktion Gruppe x Zeit: $F(8,3636) = 2.7, p < .05, \eta^2 = .02$](Vollständige Längsschnittstichprobe; Nur-Fragebogen-Ggruppe $n = 435$; Bedingungsgruppe $n = 214$; Alle-Gleich-Gruppe $n = 246$).

Fazit & Ausblick



- FaBA fördert die Aufrechterhaltung von körperlicher Aktivität 12 und 18 Monate nach der Reha.
- Vor allem Booster nach der Reha effektiv.
- FaBA als ressourcensparender Beratungsansatz.
- Ausblick: Entwicklung einer FaBA- Version für die Routineversorgung.