



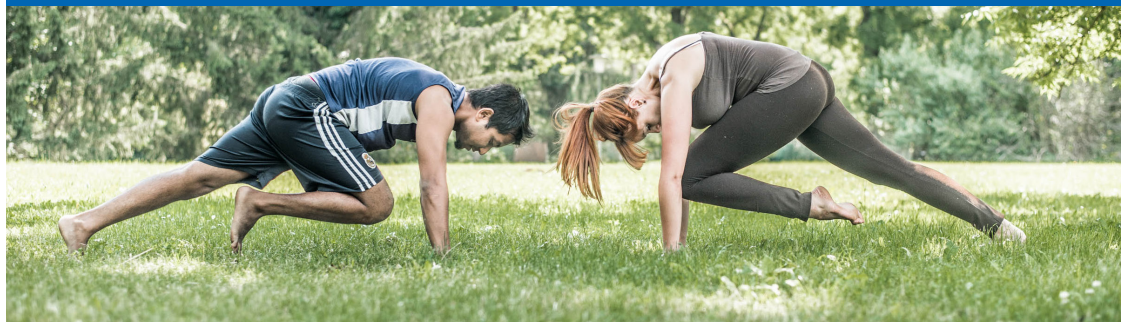
**GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS**

STEIERMARK

FH | JOANNEUM
University of Applied Sciences

Primary Care und Bewegungskompetenz

Informationen für Allgemeinmedizinerinnen und -mediziner



www.fh-joanneum.at/projekt/primaerversorgung-bewegungskompetenz





BEWEGUNGSKOMPETENZ IN DER PRIMÄRVERSORGUNG

Gesundheit bedeutet gute Lebensqualität. Es ist uns daher ein ständiges Anliegen, die Gesundheitsversorgung in der Steiermark zu verbessern sowie auch die Gesundheitsförderung in allen Lebensbereichen und Lebensphasen zu forcieren. Nachhaltige und hochwertige Bewegungsförderung ist uns dabei ein zentrales Thema, um den Steierinnen und Steirern ein möglichst langes und gesundes Leben zu ermöglichen. Regelmäßige Bewegung vermindert langfristig betrachtet nicht nur sogenannte Wohlstandserkrankungen, sondern stärkt auch das Gesundheitsbewusstsein und das physische und mentale Wohlbefinden der Bevölkerung. Um diese Ziele zu erreichen, ist die steirische Gesundheitspolitik darauf bedacht, nicht nur gesellschaftliche und wirtschaftliche Rahmenbedingungen zu schaffen, sondern auch Maßnahmen in Hinblick auf eine nachhaltige Bewegungsförderung zu unterstützen. Aus diesem Grund ist die Verknüpfung von Bewegungsförderung und Bewegungskompetenzsteigerung in der Primärversorgung ein wichtiger Beitrag zur Förderung der Gesundheitssituation in der Steiermark.



© Teresa Rothwangl

Christopher Drexler, Gesundheitslandesrat

BEDEUTUNG VON BEWEGUNGSKOMPETENZ

Eine adäquat entwickelte Bewegungskompetenz hat positive Auswirkungen auf Lebensqualität, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, kognitive Fähigkeiten und soziale Kompetenzen sowie auf die seelische und körperliche Gesundheit. Bewegungskompetenz steht in einem positiven Zusammenhang mit einem physisch aktiven Lebensstil.

Die Primärversorgung hat eine wichtige Rolle für die Verbesserung der Bewegungskompetenz der Bevölkerung. Ärztinnen und Ärzte zeigen ihren Patientinnen und Patienten die Vorteile von Bewegung auf und unterstützen durch eine gezielte Weitervermittlung zu lokalen Bewegungsangeboten eine Verhaltensänderung. Inaktive Personen werden durch „Bewegung auf Rezept“ zu einem gesünderen Lebensstil motiviert.





FRAGEN ZUR BEWEGUNGSKOMPETENZ

I Körperliches Aktivitätsverhalten

An wie vielen Tagen der letzten Woche (nicht bei akuter Krankheit) waren Sie körperlich aktiv (intensiv, mittelschwer)?

II Motivation zu körperlicher Aktivität

Sehen Sie Gründe, weshalb Sie Bewegung machen sollten? Wenn ja, welche?

III Haltung in Bezug auf einen aktiven Lebensstil

Finden Sie Zeit für regelmäßige körperliche Aktivität?

IV Wissen über körperliche Aktivität

Wie oft und wie lange pro Woche sollte eine Person Ihres Alters Ausdauertraining machen?

V Selbstbewusstsein und -wirksamkeit in Bezug auf körperliche Aktivität

Sind Sie mit Ihrem Körper zufrieden? Trauen Sie sich zu, zukünftig regelmäßig körperlich aktiv zu sein?

MOTIVATIONAL INTERVIEWING

Bei der sogenannten „motivierenden Gesprächsführung“ handelt es sich um einen kooperativen Gesprächsstil, mit dem z. B. Ärztinnen und Ärzte Menschen in ihrer eigenen Motivation zur Veränderung ihres Lebensstils (z. B. zu mehr körperlicher Bewegung) stärken können.

Im Idealfall verläuft das motivierende Gespräch über vier Phasen, wobei nicht immer jede Phase erreicht werden muss:

Phase 1: Kontakt und Beziehung zur Patientin/zum Patienten herstellen

z. B.: Guten Tag, wie geht es Ihnen heute? Ich möchte mich mit Ihnen heute gerne über Bewegung unterhalten.

Phase 2: Ursachen für den Bewegungsmangel identifizieren

z. B.: Wie sieht es bei Ihnen mit Bewegung aus?

Phase 3: Ressourcen für Bewegung stärken

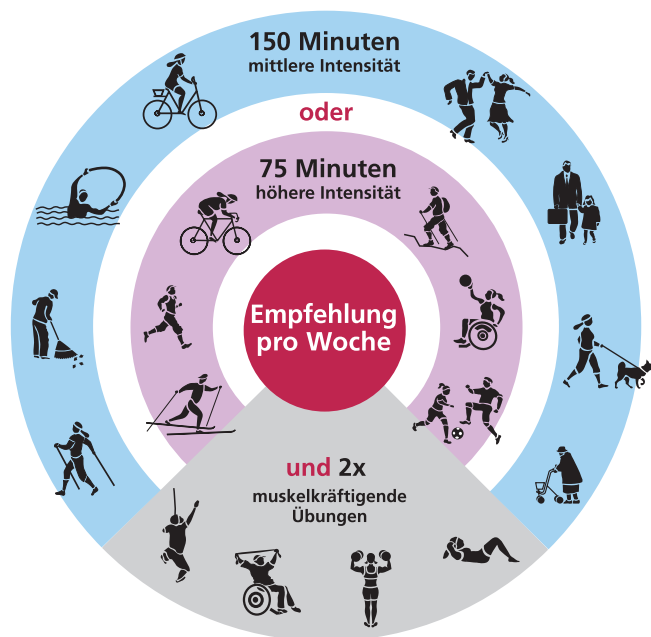
z. B.: Wie oft gehen Sie spazieren? Wie oft nehmen Sie die Treppe anstatt des Lifts?

Phase 4: Erstellung eines Veränderungsplanes für mehr körperliche Aktivität

z. B.: Darf ich Ihnen ein Bewegungsangebot vorstellen, welches Sie in Ihren Bemühungen unterstützen könnte?



BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR ERWACHSENE



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren

Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h
Für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftiger Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

(Fonds Gesundes Österreich, 2012)

Das Institut für Gesundheits- und Tourismusmanagement der FH JOANNEUM setzte in zwei Modellregionen ein Bewegungsförderungsprojekt mit dem Fokus „Bewegung auf Rezept“ in Kooperation mit 12 steirischen Allgemeinmedizinerinnen und Allgemeinmedizinern um. Daraus resultiert dieser Folder.

Für Fragen dazu stehen

Mag. Frank. M. Amort frank.amort@fh-joanneum.at und

Silvia Tuttner, MA silvia.tuttner@fh-joanneum.at gerne zur Verfügung.

Informationen zu Bewegungsangeboten in Ihrer Nähe finden Sie unter:

<http://www.asvoe-steiermark.at>

<http://www.askoe-steiermark.at>

<https://www.sportunion-steiermark.at>

<http://www.kneippbund.at/aktiv-clubs/steiermark.html>