

Gesprächsführung und Motivation zu regelmässiger körperlicher Aktivität⁸⁻¹¹

Regelmässige Bewegung ist bei von COPD betroffenen Menschen besonders wichtig, sie verbessert den Gesundheitszustand und die Prognose.

Eine wertschätzende, unterstützende Haltung und aktives, aufmerksames Zuhören sind zentral für eine erfolgreiche und langfristige Verhaltensänderung.



Erlaubnis

«Ein Thema, welches ich heute gerne mit Ihnen besprechen möchte, ist die körperliche Bewegung. Ist Ihnen das recht?»

Ernst nehmen

«Was wissen Sie bereits zum Thema körperliche Bewegung?»

Motivation klären

Wichtigkeit

«Wie wichtig ist Ihnen das Thema Bewegung gerade jetzt?»

Zuversicht

«Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie sich jede Woche ausreichend bewegen?»

Bereitschaft

«Wie gross ist Ihre Bereitschaft, sich regelmässig zu bewegen?»

Motivation stärken

Absichtslos

«Was müsste geschehen, damit Sie zu einer Veränderung bereit wären?»

Ambivalent

«Was könnte Ihnen helfen, sich regelmässig und ausreichend zu bewegen?»
«War es schon einmal anders? Was hat Sie damals motiviert?»

Bereit

«Es gibt verschiedene Möglichkeiten, regelmässig körperlich aktiv zu sein. Was kennen Sie schon? Darf ich Ihnen einige Möglichkeiten aufzeigen?»

Aktiv

«Ihr Bewegungsverhalten ist fantastisch. Möchten Sie mir erzählen, was Sie genau machen?»



Wissen vermitteln

«Darf ich Ihr bestehendes Wissen über Bewegung ergänzen?»

Regelmässige körperliche Bewegung

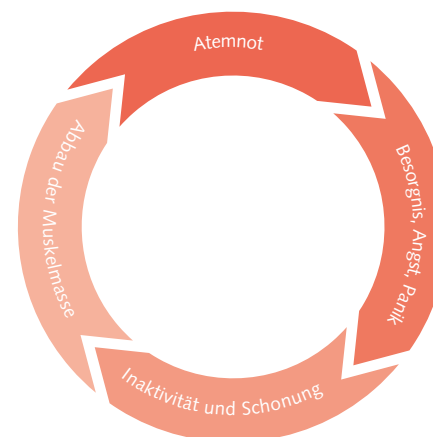
ist bei von COPD betroffenen Menschen besonders wichtig, weil sie

- die Atemnot reduziert. Durch die Steigerung der Muskelkraft und Ausdauer verbessert sich die Kondition. Die Lungenfunktion bleibt wie sie ist.
- das Hospitalisationsrisiko reduziert.
- die Prognose verbessert/das Überleben verlängert.
- das Zufriedenheitsgefühl steigert.
- das Gedächtnis stärkt.
- die Autonomie, das selbstbestimmte Leben stärkt.

Wichtig

- Jeder Schritt zählt!
- Es ist nie zu spät!

Neben den akkreditierten ambulanten und stationären Lungenrehabilitations-Angeboten (S. 24) können zusätzliche niederschwellige, wohnortnahe und internetbasierte Angebote auch für zu Hause zur Unterstützung von körperlicher Aktivität im Langzeitverlauf helfen (z. B. auch gemeindebasierte Programme, Vereine, individuelle Massnahmen wie Schrittzähler, Hometrainer etc.).



Teufelskreis der Inaktivität

Aus Angst vor Atemnot werden die betroffenen Personen weniger aktiv. Je weniger aktiv, desto weniger fit und desto ängstlicher werden sie. Dieser Teufelskreis kann mit regelmässiger körperlicher Aktivität durchbrochen werden.