

Bleib' in Bewegung

Schulungseinheit zum ZI-Schulungskurs für Diabetiker und Hypertoniker
von Dr. Friederike Bischof und Gabina Heinzelmann

Dauer	ca. 90 Minuten
Patienten	4-10 Diabetiker mit oder ohne Insulin, Hypertoniker
Zubehör	1 Poster für die Flipchart DIN A2 16 Unterrichtskarten Kopiervorlage Bewegungsprotokoll Kopiervorlage Patientendiplom Blatt mit Übung, die glücklich macht Blatt mit Fußgymnastik-Übungen

B.0

Materialien

Schulungsposter „Bleib' in Bewegung“
Unterrichtskarten
Blatt zur Übung, die glücklich macht
Blatt zur Fußgymnastik
Blutdruckmessgerät
ggf. Uhr mit Sekundenzeiger zum Puls messen
Blutzuckermessgerät, Streifen,
Stechhilfe, Lanzetten, Tupfer
einige Kugelschreiber
Schrittzähler (für jeden Patienten einen)
Bewegungsprotokoll (für jeden Patienten eins)
Patientendiplome (für jeden Patienten eins)

Bleib' in Bewegung



Bewegung tut gut!
Bewegung ist Spaß
Aktivität - Geselligkeit
Wohlbefinden - Gesundheit

Gönnen Sie sich eine Auszeit:

- Spaziergehen, Walken
- zu zweit, zu dritt, mit Hund
 - täglich 15-30 Minuten
 - 4000 Schritte zusätzlich
- Gute Schuhe tragen!



Kein Sport - kein Schindeln!
Unterhaltung nebenbei sollte
noch möglich sein
Jede Bewegung, die Spaß
macht, ist eine gute Bewegung!

B.1

Begrüßen	der Patienten
Fragen	nach dem Befinden
Auffordern	die Diabetes-Tagebücher hervorzuholen und von den Erfahrungen der letzten Zeit zu berichten
Messen	von Blutzucker, Puls und Blutdruck bei jedem Patienten
Eintragen	der Werte ins Diabetes-Tagebuch, ins Bewegungsprotokoll und ins Patientendiplom

B.2

Erklären	Heute wollen wir über Bewegung reden. Jeder weiß ja, dass wir mehr Bewegung brauchen.
Fragen	Was hat Bewegung mit Diabetes zu tun?
Sammeln	der Patientenantworten
Vortragen	Bewegung senkt den Blutzucker, macht Spaß und ist für jeden Menschen wichtig zur Erhaltung der Lebensqualität.
Vortragen	Früher musste sich der Mensch als Jäger und Sammler täglich kilometerweit zur Nahrungssuche bewegen. Für diese Bewegung ist der Mensch von der Natur ausgestattet, sein Stoffwechsel und seine Muskeln sind von der Natur für diesen Bewegungsumfang maßgeschneidert. Heute bewegen wir uns aufgrund des Nahrungsüberflusses viel, viel weniger. Die Folgen: Zunahme des Gewichts und der Stoffwechselerkrankungen.

B.3

Erklären	<p>Bewegung ist Arbeit und verbraucht Energie. Wenn Sie mit dem Auto fahren, verbraucht es Benzin. Wenn Sie zu Fuß gehen, verbraucht der Körper Kalorien. Durch die körperliche Bewegung benötigt der Körper zusätzliche Energie in Form von Kalorien bzw. mehr Glucose (Zucker), die den Muskeln die Kalorien liefert.</p> <p>Durch regelmäßige Bewegung werden die Körperzellen empfindlicher gegenüber dem Insulin – so können sie die Glucose besser aufnehmen.</p> <p>Das Fettgewebe wird abgebaut zugunsten des Muskelgewebes, das durch Bewegung trainiert wird und somit mehr Glucose tanken und speichern kann.</p> <p>Der Blutzucker sinkt also, weil der Zucker (Glucose) in die Zellen fließt. Das Gewicht sinkt, weil durch Bewegung Kalorien verbraucht werden. Der Körper baut Muskelmasse auf und Fett ab und kann damit ökonomischer arbeiten.</p>
----------	---

B.4

Sammeln	von Beispielen, wie positiv das Medikament „Bewegung“ wirkt, und welche Organsysteme positiv beeinflusst werden.
Zusammenfassen	<p>Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none">- macht Spaß und bringt Freude in unseren Alltag- verbessert das psychische Wohlbefinden- baut Stress ab und schüttet Glückshormone aus- senkt den Blutzucker und den Blutdruck- regt den Fettstoffwechsel an (Senkung von Cholesterin, LDL)- fördert die Verdauung- reduziert das Körpergewicht- verbessert die Durchblutung- hält die Gelenke beweglich (wer rastet, der rostet)- verbessert die Kondition und die Kraft der Muskeln- verbessert das Reaktionsvermögen und den Gleichgewichtssinn- bringt mehr Sauerstoff ins Gehirn und verbessert das Denkvermögen- vermindert das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen- vermeidet und verzögert Folgeerkrankungen des Diabetes mellitus- man kommt „raus“ und hat mehr soziale Kontakte“

B.5

Fragen	Erinnern Sie sich, wie wir uns als Kinder beim Spielen mit viel Spaß bewegt haben? Wie wir gerne getobt haben? Und immer gerannt und gesprungen sind?
Durchführen	einer kleinen Übung, die glücklich macht (siehe Text im Anhang)
Vortragen	<p>Laufen und Lachen gehören zusammen. Bewegung macht glücklich.</p> <p>Am wichtigsten ist der erste Schritt. Fangen Sie noch heute damit an, Bewegung in Ihren Alltag zu bringen. Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund! Gehen Sie mit ihm Gassi! Das ist ein Spaziergang, das ist der richtige Anfang. Das werden wir gleich machen.</p>

B.6

Erklären	Aber dazu braucht man gute Schuhe. Zeigen Sie mal Ihre Schuhe. (Teilnehmer haben die Schuhe ja noch ausgezogen)
Kontrolle	der Schuhe
Vortragen	<p>Ganz wichtig ist geeignetes Schuhwerk. Kontrollieren Sie vor dem Anziehen die Schuhe auf Fremdkörper oder Beschädigungen wie Risse in der Sohle, vorstehende Nähte oder Scheuerstellen. Die Schuhe sollen groß und breit genug sein, die Zehen brauchen Spielraum, es darf nichts drücken oder scheuern. Trotzdem müssen die Schuhe einen festen Halt geben. Achten Sie auch auf eine feste, griffige Sohle, damit Sie nicht ausrutschen können. Zeigen Sie die Schuhe am besten Ihrem Arzt und fragen Sie ihn, ob Sie Diabetiker-geeignete Einlagen brauchen.</p>
Geben	von individuell zugeschnittenen Tipps für geeignetes Schuhwerk an die einzelnen Patienten. Sie dürfen die Schuhe wieder anziehen.

B.7

Vortragen	Hier erhalten Sie von uns einen Schrittzähler und ein Bewegungsprotokoll. Sie werden sehen, wie wenig wir uns im Alltag bewegen, das kann man mit dem Schrittzähler messen. Schon ein kleiner Spaziergang ändert das dramatisch.
Austeilen	der Schrittzähler und des Bewegungsprotokolls.
Erklären	(und Einstellen) der Schrittzähler.
Spazierengehen	ca. 15-20 Minuten oder 2000 Schritte – der langsamste Teilnehmer gibt die Geschwindigkeit vor. Während des Spazierengehens sollten sich die Teilnehmer unterhalten. Aufmerksamkeit wecken für Vögel oder Blumen oder schöne Aussichten. Auch Stehenbleiben ist erlaubt. Nach der Rückkehr setzen sich die Patienten wieder in den Schulungsraum. Messungen erst nach ca. 5-10 Minuten durchführen!

B.8

Fragen	Wie fühlen Sie sich jetzt? Wie fanden Sie unseren kleinen Spaziergang?
Sammeln	der Patienteneindrücke
Bekräftigen	des Wohlfühlaspektes und des Spaßfaktors
Messung	von Blutzucker, Puls und Blutdruck bei jedem Patienten
Eintragen	ins Blutzucker-Tagebuch, in das Bewegungsprotokoll und ins Patientendiplom
Vortragen	Hätten Sie gedacht, dass sich dieser kurze Spaziergang so auf den Stoffwechsel / den Blutdruck auswirkt?
Diskutieren	der Werte mit den Patienten

B.9

Fragen	Haben Ihre Füße den Spaziergang auch gut überstanden?
Erklären	Nach jedem Spaziergang sollten Sie Ihre Füße kontrollieren. Das tun wir jetzt. Bitte Schuhe und Strümpfe ausziehen.
Kontrolle	der Füße auf Rötungen, Scheuerstellen und Blasen.
Auffordern	Wenn wir schon dabei sind, machen wir auch noch gleich ein wenig Fußgymnastik.
Durchführen	der Fußgymnastik (siehe Blatt im Anhang)

B.10

Erklären	<p>Das hat doch jetzt auch Spaß gemacht! Jede Bewegung, die Spaß macht, ist eine gute Bewegung!</p> <p>Wichtig ist anzufangen. Mit ganz kleinen Schritten Bewegung in den Alltag einfließen lassen.</p>
Fragen	Gemeinsam suchen wir nach Beispielen, wie das geht. Wer hat einen Vorschlag?
Zusammenfassen	<ul style="list-style-type: none">- Kleine Wege z.B. für kleine Einkäufe zu Fuß gehen.- Beim Telefonieren nicht sitzen, sondern auf und ab gehen.- Morgens im Bad das Radio aufdrehen und dazu tanzen- Die Treppe statt den Fahrstuhl benutzen- Eine Bushaltestelle früher aussteigen- Vor dem Zubettgehen noch 10 Minuten spazieren gehen „zum Abschalten“- Beobachten, wie viel Spaß Kinder an Bewegung haben und mitspielen- Nicht zu vergessen: Gartenarbeit und Hausarbeit sind auch Bewegung.

B.11

Fragen	welche Art von Bewegung machen Sie denn gerne?
Sammeln	<ul style="list-style-type: none">- Tanzen- Wandern / Spaziergehen / Hund ausführen- Nordic Walking / schnelles Gehen / Joggen- Gymnastik - eventuell auch im Verein- Schwimmen- Radfahren- Kegeln- Krafttraining (nur mit entsprechender Anleitung einer geschulten Kraft, die über Diabetes informiert sein muss! Nach neuesten Erkenntnissen wird der Kraftsport gern mit Ausdauersport kombiniert).
Fragen	Was nehmen Sie sich für nächste Woche vor?
Sammeln	der Patientenantworten. Jeder Patient soll sich eine konkrete Aktion vornehmen, z.B. „nächsten Donnerstag gehe ich Schwimmen“

B.12

Erklären	<p>Jede aktive Bewegung sollte Spaß machen. Nur dann ist es eine gute Bewegung. Bitte keinen Leistungsdruck aufbauen, jeder macht nur so viel er kann und solange es ihm Spaß macht.</p> <p>Regel: Beim Laufen oder Radfahren sollten wir uns noch gut unterhalten können ohne außer Puste zu geraten.</p> <p>Tragen Sie bequeme, leichte Kleidung mit einem hohen Anteil an Naturfasern wie Baumwolle, die nicht zu eng ist, die Luft zirkulieren lässt und Schweiß aufsaugen kann. Und natürlich gute Schuhe.</p> <p>Außerdem sollten Sie als Diabetiker – besonders wenn Sie mit Medikamenten behandelt werden – immer Traubenzucker in der Tasche haben und ein Getränk.</p>
----------	--

B.13

Fragen	Warum Traubenzucker?
Sammeln	der Antworten (Unterzuckerung bzw. Hypoglykämiegefahr)
Erklären	Durch Bewegung wird Glucose im Muskel abgebaut - dadurch verbrauchen wir zusätzlich Glucose.
Verweisen	auf vorausgegangene Schulungen (z.B. ZI-Schulungsprogramm für Diabetiker, die Insulin spritzen)

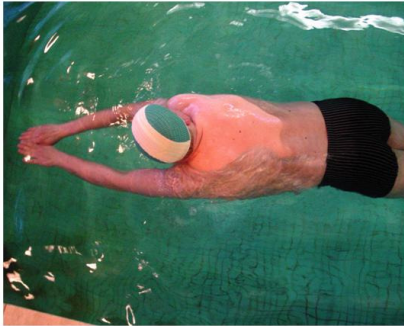
B.14

Vortragen	<p>Gönnen Sie sich täglich eine kleine Auszeit zum Spaziergehen. Zu zweit oder zu mehreren macht es noch mehr Spaß. Oder mit Hund – jeder Mensch hat einen Hund, nämlich den inneren Schweinehund. Mit dem können Sie auch Gassi gehen. Eine Viertel- bis halbe Stunde täglich reicht. Aber mehr ist auch gut – solange es eben Spaß macht.</p> <p>Mit 4000 Schritten zusätzlich am Tag haben Sie schon ein sehr gutes Bewegungsprofil.</p> <p>Bitte messen Sie vor jeder aktiven Bewegung (auch Haus- oder Gartenarbeit) Blutzucker, Puls und Blutdruck.</p> <p>Der Blutzucker sollte unter 250 mg/dl und über 100 mg/dl sein, der Blutdruck darf nicht höher als 180 /105 mmHg sein. Bei zu hohen Werten von Blutzucker oder Blutdruck ist Bewegung eine zu große Belastung. Bei Blutzuckerwerten unter 100 mg/dl sollten insulinbehandelte Patienten vorher eine Brezel oder eine Banane essen.</p>
-----------	--

B.15

Vortragen	<p>Bitte tragen Sie Ihre Werte in Ihr Bewegungsprotokoll oder Blutzucker-Tagebuch ein. Ich möchte Sie auch bitten, täglich Ihre Schrittzahlen aufzuschreiben.</p> <p>So, das war's für heute. Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dem Schrittzähler und bleiben Sie in Bewegung!</p>
Überreichen	des Patientendiploms
Verabschieden	der Patienten – ggf. mit neuem Termin

Bleib´ in Bewegung



Bewegung tut gut!
Bewegung ist Spaß
Aktivität - Geselligkeit
Wohlbefinden - Gesundheit

Gönnen Sie sich eine Auszeit:

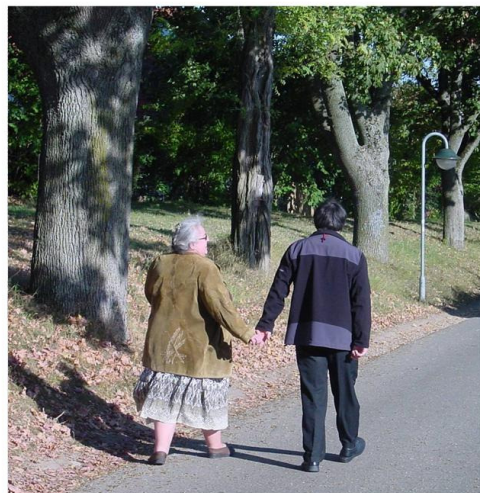
Spaziergehen, Walken

- zu zweit, zu dritt, mit Hund

- täglich 15-30 Minuten

- 4000 Schritte zusätzlich

Gute Schuhe tragen!



Kein Sport - kein Schinden!
Unterhaltung nebenbei sollte
noch möglich sein
Jede Bewegung, die Spaß
macht, ist eine gute Bewegung!

Eine Übung, die glücklich macht

Setzen Sie sich bequem auf den Stuhl. Schuhe und Strümpfe bitte ausziehen. Gürtel und einengende Kleidung (Bund) lockern.

Sitzen Sie bequem? Rutschen Sie sich zurecht. Nicht anlehnen!
Sind Sie bereit?

Jetzt heben Sie beide Beine leicht an und wackeln mit den Füßen. Kreisen – wackeln – in Fußgelenk lockern – auch die Zehen lockern.

Jetzt die Unterschenkel dazu nehmen. Wackeln – wackeln.

Und jetzt die Hände dazu nehmen. Auch mit den Händen wackeln. Finger nicht vergessen. Und die Unterarme – wackeln – winken – lockern.

Und jetzt die Oberschenkel und die Oberarme. Aus der Hüfte – aus der Schulter – wackeln – winken – rudern – strampeln. Heftiger! Stärker! Schneller!

Und mit Kopf und Hals wackeln. Alles wackelt. Wackeln Sie mit allem, was Sie haben. Beine – Arme – Kopf – Hüfte – Schulter – Taille – Busen – alles wackelt! Ja! Mehr!

Und aufspringen! Tanzen! Tanzen Sie den Wackeltanz! Wackel-tanz! Wa-ckel-tanz! Wa-ckel-tanz! Das macht Freude – das macht Spaß! Tanzschritte!









Nochmals lachen! Ja!

Und jetzt abbremsen – langsam aufhören. Hinsetzen. Ausatmen! Ausruhen!

Fühlen Sie sich glücklich?

Bewegung macht Freude. Sollten wir öfter machen!

Fußgymnastik

<p>Ausgangsstellung</p>	<p>Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl (den Rücken nicht anlehnen).</p>
	<p>Übung 1 (10 mal) Die Zehen beider Füße auf dem Boden krallen und wieder strecken.</p>
	<p>Übung 2 (10 mal) Vorfuß anheben, Ferse bleibt auf dem Boden. Vorfuß absetzen, Ferse anheben und wieder absetzen.</p>
	<p>Übung 3 (10 mal) Vorfüße anheben und Füße im Sprunggelenk nach außen drehen. Füße auf den Boden aufsetzen und zur Mitte führen.</p>
	<p>Übung 4 (10 mal) Fersen anheben - Fersen nach außen drehen. Fersen aufsetzen und zur Mitte führen.</p>
	<p>Übung 5 (10 mal) Ein Knie anheben - Bein strecken - Fuß strecken - Fuß wieder aufsetzen. Abwechselnd links/ rechts</p>
	<p>Übung 6 (je Bein 10 mal) Bein am Boden strecken - Bein gestreckt heben. Fußspitze zur Nase zeigen lassen - Ferse auf den Boden setzen.</p>
	<p>Übung 7 (je Bein 10 mal) Bein gestreckt anheben - Fuß im Sprunggelenk kreisen lassen. Mit dem Fuß Zahlen in die Luft schreiben.</p>
	<p>Übung 8 (1 mal) Eine Zeitungsseite mit den bloßen Füßen zu einem festen Ball knüllen. Dann wieder glattstreichen und zerreißen.</p>
<p>Aufräumen</p>	<p>Einzeln die Schnipsel mit den Füßen auf eine zweite Zeitungsseite legen. Diese mit den Füßen zu einem Ball zusammenpacken.</p>

Patientendiplo

Herr / Frau _____
hat heute, den _____
den Kurs

„Bleib' in
Bewegung“

erfolgreich mit Schritten
abgeschlossen.

	vorher	nachher
Blutzucker	_____	_____
Puls	_____	_____
Blutdruck	_____	_____

Unterschrift

Praxisstempel