

Sport- und Bewegungstherapeut in der Gesundheitsförderung im Spital - eine Projektidee -

Sport- und Bewegungstherapie:

- Setzt auf den Ebenen Handlung, Kognition, Psychosoziale Faktoren an
- beinhaltet neben Kraft, Ausdauer, Entspannung und Koordination auch die Handlungskompetenz und langfristige Verhaltensänderung

Patienten im Akutspital:

- sind durch Krankheit mit dem Thema Gesundheit / Gesunderhaltung konfrontiert
- haben oft viel Zeit zum Nachdenken, bzw. sich mit Veränderungen im Leben zu beschäftigen

Patient im Akutspital:

Gespräche mit den Inhalten:

- Standortbestimmung** (körperl. Leistungsfähigkeit, Vorerfahrung, Bewegungsverhalten im Alltag, Risikofaktoren (physisch und psychosozial), Ressourcen)
- Schulung**
- Motivation**
- Evt. Zieldefinition**

Patient in der Rehabilitation:

Praktische Umsetzung:

- Bewegungsangebote** (gezieltes Aufbautraining körperlich, Umgang mit Einschränkungen)
- Weitergehende Schulung**
- Vorbereitung Transfer in den Alltag**
- Definition des weiteren Vorgehens zu Hause**

Patient in der Nachsorge:

Verankerung des Gelernten:

- Bewegungsverhalten im Alltag** (Bewegung im privaten Rahmen oder in Organisationen)
- **evt. Unterstützung** in Reflexion (Regelmässigkeit, Intensität, Umfang...) durch Hausarzt oder andere Fachpersonen (bei weiteren therapeutischen Interventionen)

Schwerpunkt: Ressourcenorientiert, individuell, langfristig wirksam

mögliche Indikationen: Wirbelsäulen-OP, Knie- bzw. Hüft-TEP, u.a.