

Lungenfibrose und rheumatoide Arthritis

Bewegungsprotokoll

Bewegung ist wichtig, um Ihre Gesundheit zu erhalten. Sie schützt die Lunge, das Herz, die Gefäße und die Gelenke. Ein Bewegungsprotokoll hilft Ihnen, Überblick über Ihre körperliche Aktivität zu bekommen. Wählen Sie Tätigkeiten, die zwar etwas anstrengend sind, Sie aber nicht überfordern. Das können ein Spaziergang oder Übungen aus der Physiotherapie sein.

Notieren Sie, was Sie wann gemacht haben und wie lange Sie sich bewegt haben. Wenn Sie einen Schrittzähler nutzen, können Sie auch Ihre täglichen Schritte festhalten. Außerdem kann es hilfreich sein zu vermerken, wie anstrengend die körperliche Aktivität für Sie war. Dabei können Sie z.B. nach folgendem Schema vorgehen.

0 Keine Anstrengung

1 Leichte Anstrengung

2 Spürbare Anstrengung

Sie sind erleichtert, wenn Sie sich ausruhen können.

3 Schwere Anstrengung,

die nur sehr kurz durchgehalten werden kann.
Versuchen Sie diesen Bereich zu vermeiden.



Hier können Sie dokumentieren, was Sie heute körperlich geleistet haben:

	Anzahl Minuten	Art der Aktivität	Monat:	Anstrengungsgrad	Anzahl Schritte
Tag 1	30	Gehen mit 2 Pausen		2	2917
Tag 2	20	mit Enkel auf Spielplatz		2	1945
Tag 3	20	im Garten Blumen gepflegt		2	1020
Tag 4	90	Lungensportgruppe		2	13750
Tag 5	20	Hometrainer		2	3055
Tag 6	10	Staubsaugen		1	972
Tag 7	30	zu Fuß einkaufen		2	1945
Tag 8	40	20 Min. Senioren-Gymnastik / 20 Min. Bad putzen		2	6112

Aktivitätsprotokoll modifiziert nach „2019 Dokumentationsbogen Meine täglichen Aktivitäten 7.19“ der AG Lungensport e.V.

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auf www.selpers.com/lungenfibrose

Mein Bewegungsprotokoll:

	Anzahl Minuten	Art der Aktivität	Monat: <input type="text"/>	Anstrengungsgrad	Anzahl Schritte
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					
Tag 8					
Tag 9					
Tag 10					
Tag 11					
Tag 12					
Tag 13					
Tag 14					
Tag 15					
Tag 16					
Tag 17					
Tag 18					
Tag 19					
Tag 20					
Tag 21					
Tag 22					
Tag 23					
Tag 24					
Tag 25					
Tag 26					
Tag 27					
Tag 28					
Tag 29					
Tag 30					
Tag 31					