



GESTALTUNG VON REHABILITATIONSSPORTSTUNDEN – TEIL 1

Angebotsbereiche ÜL-B „Sport in der Rehabilitation“,

Profil: „Sport in Herzgruppen“, „Sport in der Krebsnachsorge“, „Sport bei Diabetes“

Vorbemerkungen/Ziele

Für die Durchführung und Erfolgsbeurteilung einer Rehabilitationsmaßnahme ist die Zusammenstellung von Rehabilitationszielen unerlässlich. Nur so kann auf die Situation der Teilnehmenden eingegangen werden und eine zielorientierte Programmplanung für die Gesamtgruppe erfolgen. Auch eine Beurteilung der Ergebnisse des Rehabilitationsprozesses in der Rehabilitationssportgruppe ist nur sinnvoll, wenn zuvor Ziele definiert wurden. Die Berücksichtigung von Rehabilitationszielen stellt also ein wesentliches Qualitätsmerkmal in der Arbeit der Rehabilitationssportgruppen dar. In seinem Positionspapier „Sport, Bewegung und Gesundheit. Grundlagen und Leitziele zur Praxis gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote in Nordrhein-Westfalen“ (2003) hat der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen die Rehabilitationsziele für die in NRW federführend von ihm betreuten Angebotsbereiche „Sport in Herzgruppen“, „Sport in der Krebsnachsorge“ und „Sport bei Diabetes“ beschrieben.

Die verschiedenen Ziele sind im Sinne eines dynamischen Verständnisses der Rehabilitation bei chronischen Krankheiten in gegenseitiger Wechselbeziehung zu sehen. Psychosozialen Aspekten und Verhaltensfaktoren (z.B. Coping, soziale Unterstützung, Gesundheitsverhalten) wird dabei eine erhebliche Bedeutung zugemessen. Im Sinne eines salutogenetischen Modells wird davon ausgegangen, dass Gesundheitseinschränkungen/Gesundheitsbedrohungen sich je nach Ausprägung der psychischen und sozialen Ressourcen des Betroffenen stärker oder schwächer auswirken können.

Die Rehabilitationsziele weisen die Richtung für die konkrete Organisation des Angebots und die inhaltliche Gestaltung der Abläufe im Rahmen der einzelnen Übungsveranstaltungen sowie begleitender Maßnahmen. Damit die Rehabilitationsziele erreicht werden können, sind neben den funktionellen Inhalten weitere Inhalte entscheidend, die in der Regel ebenfalls mit den Mitteln von Bewegung, Spiel und Sport umgesetzt werden.

Die für die o.g. Angebotsbereiche formulierten Ziele müssen mit Hilfe von qualifizierten Übungsleitungen und entsprechender sorgfältiger Planung und Umsetzung verwirklicht werden. Die folgenden Übersichten geben Orientierung über die Ziele und Teilziele der Rehabilitationssportgruppen, ihre thematischen Umsetzung in den Übungseinheiten sowie den Übungstundenaufbau.



Zielbereiche und Stundenthemen für den „Sport in Herzgruppen“, „Sport in der Krebsnachsorge“ und „Sport bei Diabetes“

Zielbereich	Mögliche Stundenthemen (zur Realisierung des Zielbereichs und seiner Teilziele)
<p>Förderung der körperlichen Funktionsfähigkeit und Leistungsfähigkeit (somatische und funktionale Ziele)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung von krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen • Verbesserung/Stabilisierung der kardiopulmonalen Belastbarkeit • Verminderung der somatischen Risikofaktoren • Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren) • Stabilisierung der körperlichen Belastbarkeit für die Berufsausübung und das Alltagsleben • krankheitsangepasste Bewegungsausführung in Beruf, Alltag und Freizeit 	<p>Förderung der</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Koordination • Beweglichkeit (Mobilisation) • Kraft • Entspannungsfähigkeit <p>Vermittlung der eigenständigen Durchführung funktioneller Übungs- und Trainingsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungstechniken • Belastungs- und Trainingssteuerung • Entspannungsformen und -techniken <p>Förderung der krankheitsangepassten Ausübung von</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alltagshandlungen • Freizeitaktivitäten

Rehabilitation
im Sport

02.2010





Zielbereich	Mögliche Stundenthemen (zur Realisierung des Zielbereichs und seiner Teilziele)
<p>Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (psychosoziale Ziele)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung • Bewältigung von psychosozialen Beschwerden und Missbefindenzuständen • Verminderung von psychosozialen Risikofaktoren • Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren) 	<p>Förderung der/des</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sozialfähigkeit (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen können) • Selbstwirksamkeitsüberzeugung • Beharrlichkeit • Zielgerichtetheit des Verhaltens • Wechsels von Spannung und Entspannung • Wohlbefindens/allgemeinen Befindlichkeit
<p>Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit (psychosoziale Ziele)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeit zum krankheitsangepassten Umgang mit alltäglichen Lebenssituationen • Allgemeine Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Herausforderungen • Stärkung und Entwicklung einer eigenverantwortlichen Gestaltung der individuellen Gesundheit • Fähigkeit Gesundheitsressourcen aufzubauen, zu festigen und zu nutzen • Festigung krankheitsangepasster und gesundheitsorientierter Verhaltensmuster 	<p>Förderung der Selbstreflexion und des Selbsterlebens</p> <ul style="list-style-type: none"> • zum Gesundheitsverständnis • zum Selbstbild und den eigenen Werten • zur Wahrnehmung des Körpers • zu Mustern und Regeln des Gesundheitsverhaltens: Bewegung, Ernährung, Stress, Krankheitsanpassung • zum Können-Wollen-Sollen: Umgang mit der Krankheit, Umgang mit dem Bewegungs-, Ernährungs- und Stressverhalten • zur Alltagsübertragung • zur Dauerhaftigkeit des gesundheitsorientierten Verhaltens
<p>Förderung von Gesundheitswissen (edukative Ziele)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung des Wissens über die Erkrankung und ihre Risikofaktoren sowie mögliche Schutzfaktoren • Vermittlung von gesundheitspraktischem Handlungs- und Effektwissen • Bearbeitung von Grundlagen zur krankheitsangepassten Lebensführung inkl. einer umfassenden Therapietreue • Informationen zu einer gesunden Lebensführung 	<p>Informationsvermittlung (z.B. in Form von Kurzinformationen, Teilnehmermaterial, Vorträge etc.) zu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsverständnis • Krankheitsrelevante physiologische Grundlagen (z.B. zu Herz-Kreislaufsystem, Stoffwechsel, Krebs) und Erkrankungsformen • Therapieformen • Selbstkontrolle und evtl. Reaktionsweisen • Notfallsituation • Risiko- und Schutzfaktoren • Wirkungen von Bewegung und Sport • Bewegungstechniken • Belastungs- und Trainingssteuerung • Gesundheitsorientiertes Ess-, Ernährungs- und Genussverhalten • Entspannung

Autor/innen:
 Freia Dorna,
 Georg Hebing,
 Dr. Michael
 Matlik,
 Dr. Georg
 Schick,
 Raphaela Tewes

In einer zeitgemäß gestalteten Rehabilitationssport-Stunde wird mindestens jeweils ein Thema aus jedem der vier Zielbereiche behandelt und bewusst in der Stundenplanung berücksichtigt!
 Es werden also in jeder Stunde immer alle vier Zielbereiche thematisch bearbeitet.

Literatur

- LandesSportBund Nordrhein-Westfalen (Hrsg.): *Sport, Bewegung und Gesundheit. Grundlagen und Leitziele zur Praxis gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote in Nordrhein-Westfalen. Eigenverlag. Duisburg 2003*
- LandesSportBund Nordrhein-Westfalen (Hrsg.): *Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport – Praxishilfe. Eigenverlag. Duisburg 2005*

Illustratorin:
 Claudia Richter

Zur Verdeutlichung der Umsetzung der Zielbereiche, Inhalte und Methoden sowie der didaktisch-methodischen Prinzipien einer Rehabilitationssportstunde wird in der nächsten Ausgabe (03.2010) ein Grobraster vorgestellt.