

1 Bewerten Sie die körperlichen Aktivitäten Ihrer Patienten durch die folgenden zwei Fragen*:

- An wie vielen Tagen pro Woche betreiben Sie im Durchschnitt körperliche Aktivitäten in moderater oder höherer Intensitätsstufe?
- Wie viele Minuten im Durchschnitt führen Sie diese körperlichen Aktivitäten an den besagten Tagen aus? **

2 Wählen Sie die Anzahl der Tage sowie die entsprechende Referenzzeile aus

3 Drehen Sie das Rad um diese Referenzzeile an die Minutenzahl einzustellen

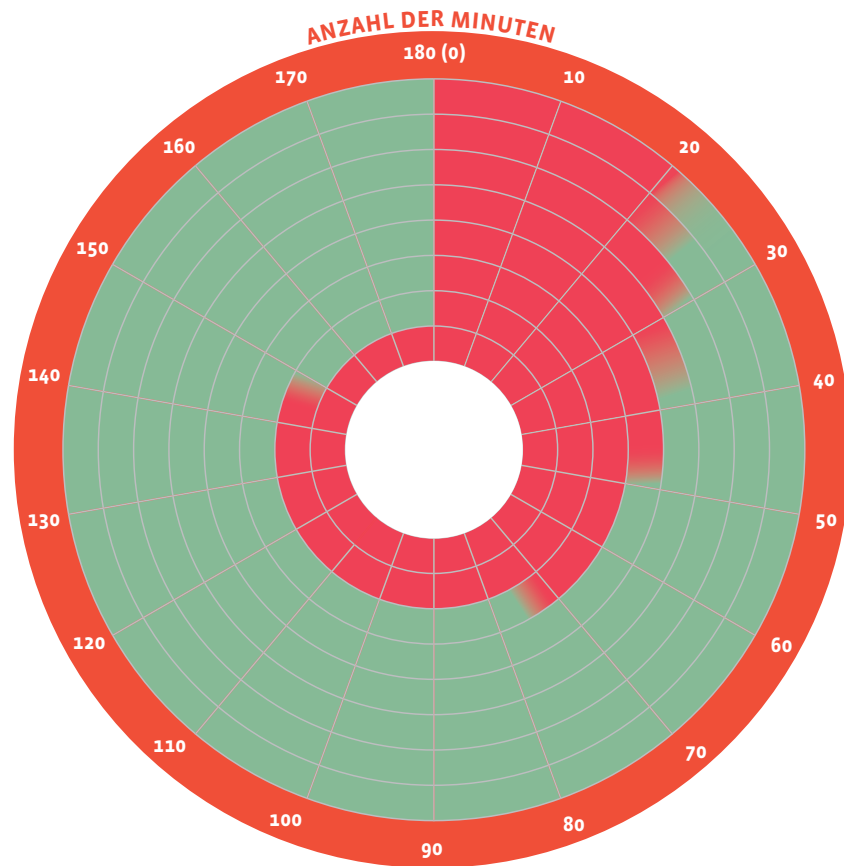
4 Lesen Sie das Ergebnis in dem entsprechend zugeschnittenen Feld ab

 Ihr Patient befolgt die minimalen Empfehlungen für körperliche Aktivität

>> Ermutigen Sie ihn/sie dazu, seine/ihre gegenwärtige körperliche Aktivität fortzusetzen

 Ihr Patient befolgt nicht die minimalen Empfehlungen für körperliche Aktivität

>> Ihr(e) Patient(in) hat ein erhöhtes Risiko, eine chronische Krankheit zu entwickeln. Ermutigen Sie ihn/sie dazu, sich körperlich zu betätigen - entsprechend den in diesem Dokument zusammengefassten Empfehlungen



* Basierend auf Sallis. Exercise in the Treatment of Chronic Disease: An Underfilled Prescription. Curr Sports Med Rep. 2017;16(4):225-226.

** Wenn die Intensitätsstufe der körperlichen Aktivität mindestens "intensiv" ist, kann die Anzahl der für das Aktimeter zu berücksichtigenden Minuten mit zwei multipliziert werden.

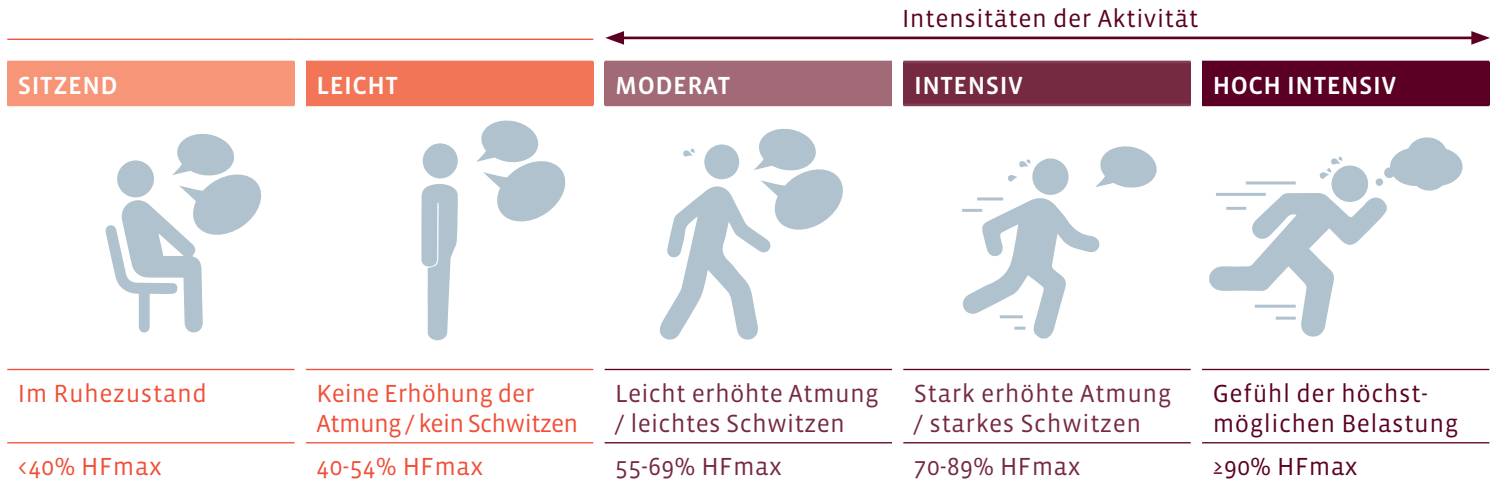
SPORT-SANTÉ AKTIMETER

contact@sport-sante.lu | www.sport-sante.lu |  sport-sante.lu



Definitionen und Empfehlungen

Intensitätsstufen der körperlichen Aktivität*



HFmax: maximale Herzfrequenz

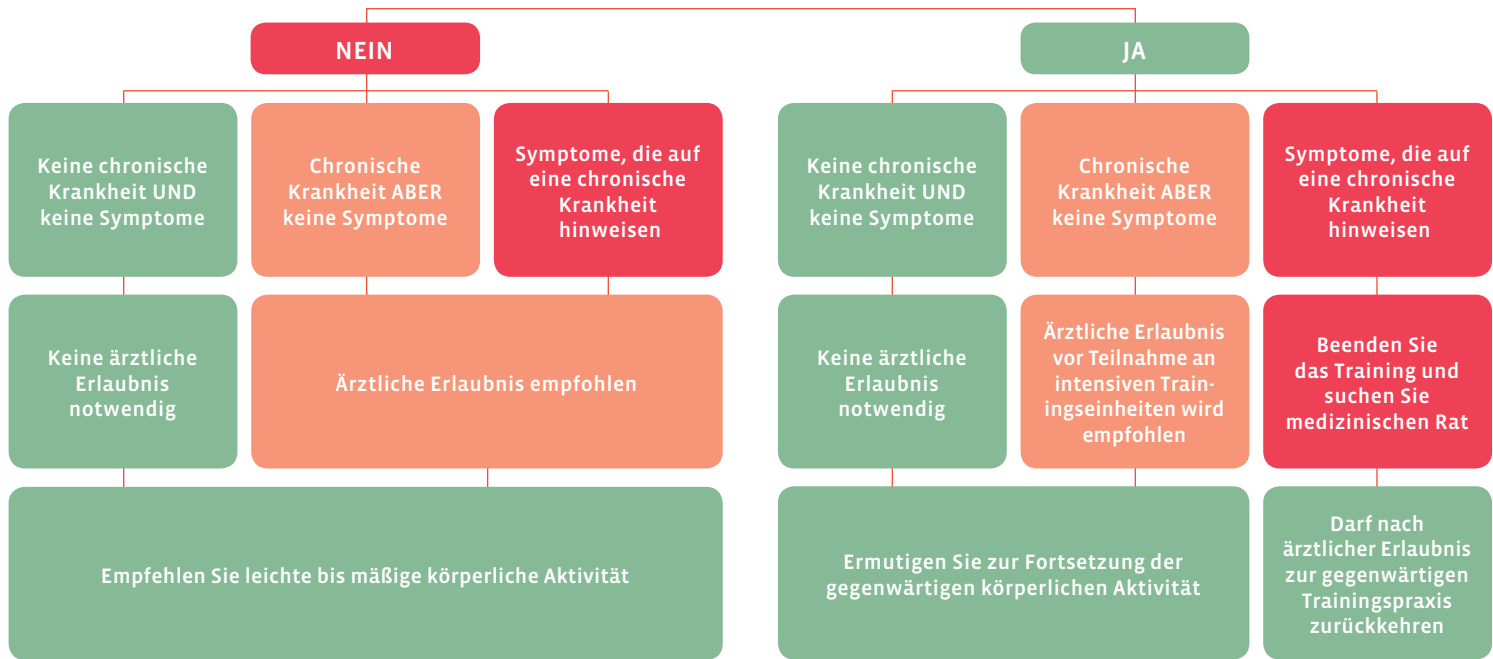
Gesundheitsbezogene Mindestempfehlungen zur Ausübung körperlicher Aktivität bei Erwachsenen**



* Basierend auf Thornton et al. Physical Activity Prescription: A Critical Opportunity to Address a Modifiable Risk Factor for the Prevention and Management of Chronic Disease: A Position Statement by the Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine. Br J Sports Med. 2016;50(18):1109-14.

** Nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation, Global recommendations on physical activity for health, 2010.

Befolgt Ihr Patient die aktuellen Empfehlungen zur körperlichen Aktivität*?



Empfehlungen für Ihren Patienten

- Mindestens **30 Minuten** moderate bis intensive Aktivitäten an mindestens **5 Tagen/Woche**
- Wählen Sie körperliche Aktivitäten, welche Sie mögen - und trainieren Sie mit Freunden oder Familie
- Führen Sie körperliche Aktivitäten in Ihrem eigenen Tempo aus
- Steigern Sie die Intensität schrittweise und abhängig von Ihrem Leistungsvermögen

! Suchen Sie das Portal www.sport-sante.lu im Falle einer chronischen Krankheit auf

* Basierend auf Whitfield et al. Applying the ACSM Preparticipation Screening Algorithm to U.S. Adults: National Health and Nutrition Examination Survey 2001-2004. Med Sci Sports Exerc. 2017;49(10):2056-2063.