

## 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

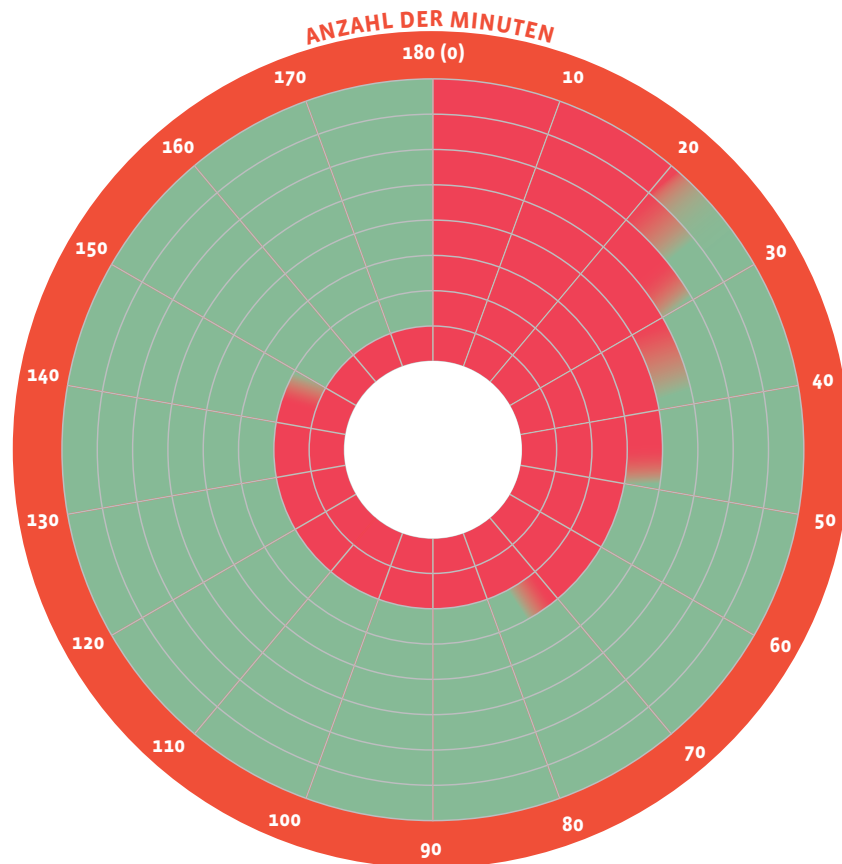
## 4 Lesen Sie das Ergebnis in dem entsprechend zugeschnittenen Feld ab

 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](mailto:contact@sport-sante.lu) | [www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu) |  [sport-sante.lu](https://www.facebook.com/sport-sante.lu)



## Intensitätsstufen der körperlichen Aktivität\*

| Intensitäten der Aktivität |                                            |                                            |                                          |                                      |
|----------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|
| SITZEND                    | LEICHT                                     | MODERAT                                    | INTENSIV                                 | HOCH INTENSIV                        |
|                            |                                            |                                            |                                          |                                      |
| Im Ruhezustand             | Keine Erhöhung der Atmung / kein Schwitzen | Leicht erhöhte Atmung / leichtes Schwitzen | Stark erhöhte Atmung / starkes Schwitzen | Gefühl der höchstmöglichen Belastung |
| <40% HFmax                 | 40-54% HFmax                               | 55-69% HFmax                               | 70-89% HFmax                             | ≥90% HFmax                           |

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](http://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.