

## Praktische Empfehlungen: So fördern Sie die sportliche Aktivität Ihrer RA-Patienten



- Fragen Sie Ihre Patienten regelmäßig, ob Sie Sport treiben. Erreichen sie die **empfohlenen 2,5 Stunden Bewegung pro Woche**?
- Vermitteln Sie Ihren Patienten, dass **regelmäßige und langfristige körperliche Aktivität die RA-Therapie unterstützen** kann und einen **wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden** leistet.
- Fördern Sie die **Eigenverantwortung** Ihrer Patienten, bieten Sie aber auch ein **offenes Ohr bei Sorgen und/oder Problemen** an.
- Händigen Sie Ihren Patienten **schriftliche Informationen zu aktuell gültigen Empfehlungen** aus.
- Motivieren Sie Ihre Patienten, sich für jede Woche **Ziele zu setzen**, um ihre sportliche Aktivität kontinuierlich zu erhöhen und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.
- Bieten Sie Ihre **Hilfe bei der Erstellung individueller Trainingspläne** an. Berücksichtigen Sie dabei die Bedürfnisse und möglichen Einschränkungen des jeweiligen Patienten.
- Fragen Sie passive Patienten nach den Gründen, weshalb sie keinen Sport treiben und unterstützen Sie dabei, **mögliche Hürden zu überwinden**. Versuchen Sie, Ihnen die Bedeutung von Bewegung bei der Therapie der RA klar zu machen.
- Informieren Sie sich über **Verordnungsmöglichkeiten, Angebote von Krankenkassen, Selbsthilfegruppen oder Sportvereinen, Wanderwege, Schwimmbäder und sonstige Einrichtungen** in Ihrer Nähe, die Sie Ihren Patienten empfehlen können.
- Ermutigen Sie Ihre Patienten, **gemeinsam mit Familienmitgliedern, Freunden oder Bekannten aktiv zu werden**. Gemeinsam macht es mehr Spaß und die Motivation ist höher.

### Referenz

Mattukat K, Golla A, Mau W. Sport und Bewegung bei rheumatischen Erkrankungen - Empfehlungen, Umsetzung und praxisnahe Fördermöglichkeiten. Akt Rheumatol 2015;40:467-74.