

## Selbst initiierte Aktivitäten

Aktivitäten die zur Unterstützung des Wohlbefindens/ der Genesung von der Person selbst initiiert werden (nach Johnson, Maas et al. 2005).

Die Ursachen für eingeschränkte Aktivitäten können vielfältig sein, wie z.B. Angst, Heimweh, Hospitalismus, depressive Stimmungslage, fehlendes Wissen usw.

### 4: initiiert umfassend eigene Aktivitäten

- bittet aktiv um Unterstützung
- artikuliert eigene Bedürfnisse
- stellt Fragen zum Versorgungsprozess
- sucht aktiv nach Informationen zu Erkrankung und deren Behandlung aus unterschiedlichen Quellen (z.B. Bezugspersonen, Pflegepersonal, Ärzte, Mitpatienten,...)

### 3: vermehrt selbst initiierte Aktivitäten

- benötigt kaum Aufforderung, eigene Aktivitäten durchzuführen, um den Krankheitsverlauf oder Krankheitsfolgen positiv zu beeinflussen
- Tipps oder Empfehlungen werden aktiv umgesetzt

### 2: wenige selbst initiierte Aktivitäten

- ist nur eingeschränkt fähig, selbst aktiv zu werden, z.B. bei beeinträchtigten kognitiven Fähigkeiten, Schmerzen, depressiven Stimmungen, Fatigue usw.
- muss nachdrücklich motiviert werden, um eigene Aktivitäten durchzuführen, die den Krankheitsverlauf oder Krankheitsfolgen positiv beeinflussen. Bsp.: Ist fast nur im Bett anzutreffen, steht aber auf Empfehlung hin auf.

### 1: keine selbst initiierten Aktivitäten

- Unfähigkeit eigene Aktivitäten zu initiieren, die den Krankheitsverlauf oder Krankheitsfolgen positiv beeinflussen
- ist nicht bereit, eigene Aktivitäten zu initiieren, Antriebslosigkeit

- Bize, R., Johnson, J. A. & Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Prev Med*, 45(6), 401-415. doi: 10.1016/j.ypmed.2007.07.017
- Hartweg, D. L. (1993). Self-care actions of healthy middle-aged women to promote well-being. *Nurs Res*, 42(4), 221-227.
- Johnson, M., Maas, M. L. & Moorhead, S. (Eds.). (2005). *Pflegeergebnisklassifikation NOC*. Bern, Göttingen: Huber.
- Kickbusch, I. (1989). Self-care in health promotion. *Soc Sci Med*, 29(2), 125-130.
- Leenerts, M. H., Teel, C. S. & Pendleton, M. K. (2002). Building a model of self-care for health promotion in aging. *J Nurs Scholarsh*, 34(4), 355-361.
- Nutbeam, D. (1986). Health promotion glossary. *Health Promot*, 1(1), 113-127.
- Stolte, K. M. (1996). *Wellness nursing diagnosis for health promotion*. Philadelphia: Lippincott-Raven.
- World Health Organization (WHO). (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO.