

A man and a woman are walking on a beach at sunset, carrying surfboards. The man is in the foreground, shirtless, carrying a white surfboard. The woman is behind him, also carrying a surfboard. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow and lens flare. The ocean waves are visible in the background.

Aktivitäts- planer

für Ihre Hämophilie-A-Patienten

Sport und Alltag mit Hämophilie A

Empfohlene Faktorspiegel je nach körperlicher Aktivität¹

Nach Martin AP, et al. 2020



1. Martin A.P. et al. Understanding minimum and ideal factor levels for participation in physical activities by people with haemophilia: An expert elicitation exercise. Haemophilia. 2020; 26(4):711–717.

Mein Aktivitätsplaner

Zutreffendes bitte ankreuzen

Name

Sportaktivitäten	Alltagsaktivitäten	Zeit nach Injektion*
<p>Moderates bis hohes Aktivitätsrisiko</p> <p> <input type="checkbox"/> Fußball <input type="checkbox"/> Basketball <input type="checkbox"/> Handball <input type="checkbox"/> Tischtennis <input type="checkbox"/> Tennis <input type="checkbox"/> Radfahren <input type="checkbox"/> Skifahren <input type="checkbox"/> Springreiten </p> <p>Andere: <input type="checkbox"/></p>	<p> <input type="checkbox"/> Joggen <input type="checkbox"/> Walking <input type="checkbox"/> Skilaufen </p> <p>Andere: <input type="checkbox"/></p>	
<p>Moderates Aktivitätsrisiko</p> <p> <input type="checkbox"/> Handball <input type="checkbox"/> Fußball <input type="checkbox"/> Tischtennis <input type="checkbox"/> Tennis <input type="checkbox"/> Bowling </p> <p>Andere: <input type="checkbox"/></p>	<p> <input type="checkbox"/> Einkauf <input type="checkbox"/> Hausarbeit <input type="checkbox"/> Essen </p> <p>Andere: <input type="checkbox"/></p>	
<p>Niedriges bis moderates Aktivitätsrisiko</p> <p> <input type="checkbox"/> Reiten <input type="checkbox"/> Skifahren <input type="checkbox"/> Golf <input type="checkbox"/> Schwimmen <input type="checkbox"/> Joggen <input type="checkbox"/> Walking <input type="checkbox"/> Skilaufen </p> <p>Andere: <input type="checkbox"/></p>	<p> <input type="checkbox"/> Treppensteigen <input type="checkbox"/> Kochen <input type="checkbox"/> Autofahren </p> <p>Andere: <input type="checkbox"/></p>	

* Beispielsweise in Stunden oder Angabe eines Zeitraums.

Sport und Alltag mit Hämophilie A

LIBERATE
LIFE

Empfohlene Faktorspiegel je nach körperlicher Aktivität¹

Nach Martin AP, et al. 2020



Martin A.P. et al. Understanding minimum and ideal factor levels for participation in physical activities by people with haemophilia: An expert elicitation exercise. Haemophilia. 2020; 26(4):711-717.

Ist Ihr Block schon aufgebraucht?



Bestellen Sie Ihren neuen Aktivitätsplaner

Einfach bei Ihrem persönlichen Key Account Manager von Sobi
oder online unter: liberatelife.de/service-material



aktiv leben mit Hämophilie

Individueller Schutz für individuelle Aktivitäten

Je nach Intensität einer Aktivität ist ein unterschiedlicher Faktorspiegel erforderlich, damit Du angemessen vor Blutungen geschützt bist. Dein Arzt kann genau bestimmen, wie hoch Dein Faktorspiegel zu welchem Zeitpunkt nach der Injektion ist. So kann Dein Arzt festlegen, zu welchem Zeitpunkt nach der letzten Injektion noch ein ausreichender Blutungsschutz für das jeweilige Aktivitätsrisiko vorhanden ist.

- Markiere mit dem Arzt die Icons, mit Deinen Aktivitäten auf dem Blatt
- Dein Arzt trägt dann das Zeitfenster ein, in dem laut der Empfehlungen ein ausreichender Blutungsschutz für die jeweilige Aktivität besteht
- Jetzt kannst Du im Handumdrehen sehen, welche Aktivitäten Du in welchem Zeitfenster nach der letzten Injektion durchführen kannst



Mein Aktivitätsplaner

Zutreffendes bitte ankreuzen

Name

Sportaktivitäten

Alltagsaktivitäten

Zeit nach Injektion*

Moderates bis hohes Aktivitätsrisiko



Andere:



Andere:

Moderates Aktivitätsrisiko



Andere:



Andere:

Niedriges bis moderates Aktivitätsrisiko



Andere:



Andere:

* Beispielsweise in Stunden oder Angabe eines Zeitraums.



aktiv leben mit Hämophilie

Individueller Schutz für individuelle Aktivitäten

Je nach Intensität einer Aktivität ist ein unterschiedlicher Faktorspiegel erforderlich, damit Du angemessen vor Blutungen geschützt bist. Dein Arzt kann genau bestimmen, wie hoch Dein Faktorspiegel zu welchem Zeitpunkt nach der Injektion ist. So kann Dein Arzt festlegen, zu welchem Zeitpunkt nach der letzten Injektion noch ein ausreichender Blutungsschutz für das jeweilige Aktivitätsrisiko vorhanden ist.

- Markiere mit dem Arzt die Icons, mit Deinen Aktivitäten auf dem Blatt
- Dein Arzt trägt dann das Zeitfenster ein, in dem laut der Empfehlungen ein ausreichender Blutungsschutz für die jeweilige Aktivität besteht
- Jetzt kannst Du im Handumdrehen sehen, welche Aktivitäten Du in welchem Zeitfenster nach der letzten Injektion durchführen kannst