

SIND SIE BEREIT FÜR MEHR BEWEGUNG IN IHREM ALLTAG?

Wollen Sie alte Gewohnheiten hinter sich lassen? Sind Sie bereit, einen neuen Anker für einen gesünderen Lebensstil zu setzen?

Egal ob jung oder alt, sportlich oder unerfahren: Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu unterstützen.

HABEN SIE FRAGEN?

Rufen Sie uns an (T 032 627 48 62) oder schreiben Sie uns unter:
kvm@spital.so.ch

TEAM KARDIOVASKULÄRE MEDIZIN-SPORTKARDIOLOGIE

UNSER TEAM



Dr. med.
Tobias Schön
Leitung Fachbereich



Dr. med.
Jan Herzberg
Oberarzt Kardiologie



Dr. med.
Fabio Stallone
Oberarzt Kardiologie



Dr. med.
Judith Aeberhard
Ärztin Kardiologie



Dr. med.
Dominik Waldmeier
Arzt Kardiologie



Dr. med.
Rafal Czmok
Arzt Kardiologie



Jeanine Engel
BSc Sportwissen-
schaften



Lukas Zumsteg
MSc Sportwissen-
schaften



Claudia Böni
MSc Sportwissen-
schaften



Lyne Anderrüti
BSc Sportwissen-
schaften



Marianne Munz
MSc Sportwissen-
schaften



Cornelia Westhauser
Dipl. Pflegefachfrau,
MTA Sportwissen-
schaften



PATIENTENINFORMATION

KARDIOVASKULÄRE MEDIZIN – SPORTKARDIOLOGIE



Bürgerspital Solothurn **solothurner spitäler soH**

Bürgerspital Solothurn **solothurner spitäler soH**

Kardiovaskuläre Medizin – Sportkardiologie soH
Leitung: Dr. med. Tobias Schön
Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn
T 032 627 48 62 | kvm@spital.so.ch



www.solothurnerspitaeler.ch | solothurnerspitaeler

ZIELGRUPPE

Ein kardiovaskuläres Trainingsprogramm eignet sich für Patientinnen und Patienten nach einem Herzinfarkt, nach einer Herzoperation, für chronisch Herzkrankte und Menschen mit anderen Erkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Übergewicht, Tumorerkrankungen oder nach einem Hirnschlag.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich körperliche Aktivität in vielfacher Weise positiv auf Ihr Leben auswirken kann. Ein strukturiertes, kardiovaskuläres Trainingsprogramm kann Ihre Grunderkrankung im Verlauf bessern.

Der Fachbereich «Kardiovaskuläre Medizin – Sportkardiologie» bietet ein solches kardiovaskuläres Trainingsprogramm an, bei dem neuste wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Gebiet der Prävention und Rehabilitation umgesetzt werden.

ZIEL IST EINE VERHALTENSÄNDERUNG IM ALLTAG

Ein wichtiger Kernpunkt während des 12-18 wöchigen Trainingsprogramms ist Ihre Verhaltensänderung im Alltag. Regelmässige Bewegung und sportliche Aktivitäten, das Aufzeigen einer ausgewogenen Ernährungsweise wie auch eine Rauchstopp-Beratung dienen als Anker für den Beginn Ihrer Verhaltensänderung.

ABLAUF

- Eintrittstest mit Untersuchung von Lunge, Herz und Muskulatur mittels Spiroergometrie
- Besprechung der Resultate und individualisierte Gruppeneinteilung je nach körperlicher Leistungsfähigkeit
- Gruppentherapie mit je 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche
- Austrittstest als Mittel zur Erfolgskontrolle

TRAININGSINHALTE

- Individualisiertes und monitorisiertes (EKG- und Blutdrucküberwachung) Ausdauertraining auf dem Ergometer oder dem Laufband
- Krafttraining zum Muskelaufbau im Kraftraum
- Polysportives Training in der Turnhalle
- Outdoor-Trainingseinheiten je nach Leistungsstufe
- Entspannungseinheiten
- Entwicklung individueller Trainingspläne für den Alltag

Ergänzt wird das Programm durch Fachvorträge zu Themen wie Medikamententherapie, Stoffwechsel, Ernährung, Stressmanagement, Schlafstörungen oder Bewegung im Alltag.



VERNETZTE ZUSAMMENARBEIT

Sie werden von Ihrem Hausarzt/Facharzt für das kardiovaskuläre Trainingsprogramm angemeldet. Danach begleitet Sie während 12 bis 18 Wochen ein multidisziplinäres Team bestehend aus Sportwissenschaftlern und Ärzten (Kardiologen, Stoffwechselexperten u.a.). Der enge Austausch dieser medizinischen Fachpersonen garantiert Ihnen eine massgeschneiderte Therapie und ein auf Sie abgestimmtes Trainingsprogramm.

Die Ergebnisse der Abschlussuntersuchung werden Ihnen und Ihrem Hausarzt bzw. Facharzt mitgeteilt. Dies ermöglicht die langfristige Fortsetzung des erreichten Trainings- und Therapieerfolgs.

KOSTEN

Mit einer ärztlichen Verordnung wird das Programm von Ihrer Krankenkasse bezahlt (unter Abzug des üblichen Selbstbehaltes). Nach Erhalt Ihrer Anmeldung werden wir uns mit Ihnen in Verbindung setzen und Sie für die Eintrittsuntersuchung aufbieten.

