



AngioPRO

Programm

*Rehabilitationsprogramm bei
Gefässerkrankungen*



Menschen mit Gefässerkrankungen/-operationen oder peripherer arterieller Verschlusskrankheit



Ganzheitliches bewegungsbasiertes Rehabilitationsprogramm mit Verbesserung von Lebensstil, Ernährung und Lebensqualität



12 - 18 Wochen



Bürgerspital Solothurn

Medizinbereich iPR

Kardiovaskuläre Medizin - Sportkardiologie soH

Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn

iPR@spital.so.ch

iPR

Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler soH

Programmablauf

- Sportkardiologische und ernährungswissenschaftliche Untersuchungen
- 2 - 3 Trainingseinheiten/Woche
- Ganzheitliche ärztlich-therapeutische Begleitbehandlung
- Individuelle Ernährungsberatung/-therapie
- Regelmässige ärztliche und therapeutische Visiten

Programminhalte

- Ausdauertraining auf dem Veloergometer oder wenn immer möglich auf dem Laufband (EKG- und Blutdrucküberwachung)
- Krafttraining zum Muskelaufbau im Kraftraum je nach Leistungsstufe
- Polysportives Training
- Verschiedene Outdoor-Trainingseinheiten je nach Leistungsstufe
- Entspannungseinheiten
- Entwicklung individueller Trainingspläne für den Alltag
- Fachvorträge zu gesundheitsrelevanten Themen (z.B. Ernährung, Stressmanagement, Schlafstörungen, Bewegung im Alltag etc.)



Angio^{PRO} Wirksamkeit

- **Körperliche Leistungsfähigkeit pro kg Körpergewicht: +22%** Die körperliche Leistungsfähigkeit unserer Teilnehmenden wurde durch unsere Bewegungstherapie im Schnitt um fast ein Viertel gesteigert. Die Effizienz des Herz-Kreislauf-Systems konnte erhöht werden.
- **Herz-Lungenfitness: +13%** Durch das bewegungsbasierte ärztlich-therapeutische Behandlungsprogramm kann die Herz-Lungenfunktion im Mittel um 13% verbessert werden.
- **Schlechtes Cholesterin: -35%** Eine durchschnittliche Senkung des “schlechten” LDL-Cholesterins um 35% minimiert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen massgeblich.
- **Angst und Depression: -22%** Der HADS-Wert (Hospital Anxiety and Depression Scale) kann durch unser umfassendes und individualisiert betreutes Rehabilitationsprogramm im Schnitt um -22% gesenkt werden. Die Teilnehmenden fühlen sich psychisch stabiler, weniger ängstlich und emotional ausgeglichener.

Wichtige Ziele des Programms sind u. a. das Verhindern von Amputationen wegen der PAVK: Bewegungsbasierte Programme verbessern die Gehfähigkeit, Muskelkraft und Lebensqualität, fördern die Endothelfunktion und reduzieren lokale Entzündungsprozesse. Stärkung des Selbstmanagements und Vermittlung von Fähigkeiten, die Ihnen helfen, Ihre Krankheit eigenständig zu bewältigen. Freude an Bewegung finden: Wir zeigen Ihnen, wie Sie einen gesunden Lebensstil entwickeln können, der Ihnen Spass macht und zu einem positiven Gesundheitsverhalten führt.



Melden Sie sich noch heute in unserem Trainingsprogramm an.
Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil
mit mehr Lebensqualität zu begleiten.

Kosten

Mit einer ärztlichen Verordnung wird das Programm in der Regel von ihrer Krankenkasse übernommen (unter Abzug des üblichen Selbstbehaltes).

**Haben Sie Fragen?
Wir sind für Sie da!**

Kontakt

Medizinbereich integrierte Prävention und Rehabilitation (iPR) soH
Gesamtleitung: Dr. med. Tobias Schön
In Zusammenarbeit mit:
Dr. med. univ. Afarideh Gholam Reza & Dr. med. Pascal Kissling
Gefässzentrum Bürgerspital Solothurn

Koordination: Tamara Spahr
Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn
032 627 4862 | iPR@spital.so.ch

Schreiben Sie uns:



Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler **soH**