



Convva ^{FIT}

Programm

*Metabolisches
Rehabilitationsprogramm*



Für Menschen mit Übergewicht
(BMI>30)



Bewegung & Ernährungsberatung



12 Monate



Bürgerspital Solothurn und
zu Hause

Medizinbereich iPR
Kardiovaskuläre Medizin - Sportkardiologie soH
Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn
www.ipr-so.ch | ipr@spital.so.ch

iPR 

Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler soH

Programmablauf

- Anmeldung für das einjährige ambulante Therapieprogramm und anschliessendes Aufgebot zur Eintrittsuntersuchung
- Phase 1 (4 Monate): Gruppentherapie mit je 2 Trainingseinheiten pro Woche im Bürgerspital Solothurn
- Phase 2 (8 Monate): selbstständiges Training Zuhause mit individueller therapeutischer Beratung vor Ort
- Ernährungsberatung/-therapie: 12x Einzel- und Gruppentherapie während der gesamten Therapiedauer von 12 Monaten
- Eintritts-, Zwischen- und Abschlussbeurteilung mit Feedback zu Ihren Fortschritten an Sie und Ihre betreuenden Ärzt:innen

Programminhalte

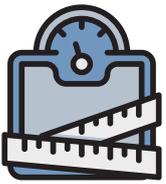


- Ausdauertraining auf dem Veloergometer oder dem Laufband (mit EKG- und Blutdrucküberwachung)
- Krafttraining zum Muskelaufbau
- Polysportives Training
- Verschiedene Outdoor-Trainingseinheiten je nach Leistungsstufe
- Entspannungseinheiten
- Entwicklung individueller Trainingspläne für den Alltag
- Ernährungsberatung/-therapie: Analyse des individuellen Ernährungsverhaltens. Gemeinsames Erarbeiten einer Ernährungsumstellung

ConvaFit Wirksamkeit

Diese Erfolge konnten unsere letzten 50 Patientinnen und Patienten im Mittel durch unser ganzheitliches Therapieprogramm erreichen

BMI



↓ -3%
BMI

Der BMI unserer Teilnehmenden wurde durch unsere Bewegungstherapie im Schnitt um rund 3% gesenkt. Das Risiko für chronische Krankheiten kann dadurch verringert und die allgemeine Gesundheit verbessert werden.

Schlechtes Cholesterin



↓ -14%
LDL-Wert

Eine durchschnittliche Senkung des “schlechten” LDL-Cholesterins um rund 14% minimiert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen massgeblich.

Bauchfett



↓ -23%
viszerales Fett

Durch mehr Bewegung und eine bewusstere Ernährung nehmen unsere Teilnehmenden im Schnitt rund 23% Bauchfett (=schlechtes Fett, das sich um die inneren Organe ansammelt) ab. Dadurch kann das Risiko für Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes und andere Stoffwechselstörungen minimiert werden.

Belastung durch das Erscheinungsbild



↓ -37%
Appearance Distress

Unsere Teilnehmenden minimieren ihre Sorgen oder Unzufriedenheit bezüglich ihres Aussehens im Schnitt um rund 37%. Dies kann auf eine Verbesserung des Selbstbildes oder des psychischen Wohlbefindens hinweisen.



Melden Sie sich noch heute in unserem Behandlungsprogramm an. Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude zu unterstützen! Bei einer Selbstanmeldung bitten wir Sie, die Angaben Ihres behandelnden Hausarztes oder Ihrer behandelnden Spezialistin zu machen.

Kosten

Die Kosten abzüglich der Franchise werden nach vorausgehender Kostengutsprache in vielen Fällen durch die Krankenkasse übernommen. Wird das Kostengutspachegesuch von der Krankenkasse abgelehnt, besteht die Möglichkeit das Programm auf Selbstzahlerbasis zu absolvieren.

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

Kontakt

Medizinbereich integrierte Prävention und Rehabilitation (iPR) soH
Gesamtleitung: Dr. med. Tobias Schön
Koordination: Tamara Spahr
Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn
032 627 4862 | iPR@spital.so.ch

Schreiben Sie uns:



Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler soH