

Kardio **PRO**

Programm

*Kardiovaskuläres
Rehabilitationsprogramm*



Für Menschen mit einer akuten oder chronischen Herz-Kreislaufkrankung



Ganzheitliche Begleitung und integrierte Rehabilitationsbehandlung



12 - 18 Wochen



Bürgerspital Solothurn und zu Hause

Medizinbereich iPR

Kardiovaskuläre Medizin - Sportkardiologie soH

Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn

iPR@spital.so.ch



Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler **soH**

Programmablauf

- Anmeldung für das Programm durch Ihre/n Haus-/Fachärzt*in oder Selbstanmeldung
- Eintrittstest mit Untersuchung von Lunge, Herz und Muskulatur mittels Spiroergometrie und EKG
- Individuelle Besprechung der Resultate und Planung der Behandlungsziele mit Ihnen zusammen
- Gruppeneinteilung je nach individueller körperlicher Leistungsfähigkeit
- Gruppentherapie mit je 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse
- Ärztlich-therapeutische Einzel- und Gruppenberatungen
- Austrittsuntersuchung als Mittel zur Erfolgskontrolle und Besprechung von optionalen Anschlusslösungen

Programminhalte



- Ausdauertraining auf dem Velo- Ergometer oder dem Laufband
- Gruppen - Krafttraining zum Muskelaufbau
- Polysportives Training
- Verschiedene Outdoor-Trainingseinheiten je nach Leistungsstufe
- Entspannungseinheiten
- Entwicklung individueller Trainingspläne für den Alltag
- Ganzheitlich abgestimmte ärztlich-therapeutische Begleitbehandlung
- Fachvorträge zu gesundheitsrelevanten Themen

Kardio^{PRO} Wirksamkeit

- **Körperliche Leistungsfähigkeit: +20%** Die körperliche Leistungsfähigkeit unserer Teilnehmenden wurde durch unsere Bewegungstherapie im Schnitt um ein Fünftel gesteigert. Die Effizienz des Herz-Kreislauf-Systems konnte erhöht werden.
- **Herz-Lungenfitness: +13%** Durch die ärztlich-therapeutische Behandlung kann die Herz-Lungenfunktion im Mittel um 13% verbessert werden.
- **Schlechtes Cholesterin: -36%** Eine durchschnittliche Senkung des “schlechten” LDL-Cholesterins um rund 36% 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 rund 22% gesenkt werden. Die Teilnehmenden fühlen sich psychisch stabiler, weniger ängstlich und emotional ausgeglichener.

Wichtige Ziele des Programms sind u. a. Verbesserung von Lebensqualität und Prognose, d.h. wir unterstützen Sie dabei, besser mit Ihrer Erkrankung zu leben. 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

Die Kosten abzüglich der Franchise werden
nach vorausgehender Kostengutsprache
durch die Krankenkasse übernommen.

**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**