

Neuro *PRO*

Programm

*Bewegungsbasiertes
Rehabilitationsprogramm bei
neurovaskulären Erkrankungen*



Menschen mit neurovaskulären oder neurologischen Erkrankungen wie Schlaganfall



12 - 18 Wochen



Bürgerspital Solothurn

Medizinbereich iPR

Kardiovaskuläre Medizin - Sportkardiologie soH

Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn

www.ipr-so.ch | ipr@spital.so.ch



Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler **soH**

Programmablauf

- Fortlaufende Sport- und ernährungswissenschaftliche Untersuchungen
- 2 - 3 Trainingseinheiten/Woche
- Individuelle Ernährungsberatung/-therapie
- Regelmässige ärztliche und therapeutische Visiten

Programminhalte

- Ausdauertraining auf dem Veloergometer oder dem Laufband (EKG- und Blutdrucküberwachung)
- Krafttraining zum Muskelaufbau im Kraftraum je nach Leistungsstufe
- Polysportives Training in der Turnhalle
- 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, neurologische Erkrankungen etc.)



Neuro^{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.: Bewegungsbasierte Rehabilitationsprogramme können Gehfähigkeit, Gleichgewicht, Muskelkraft und die gesundheitsbezogene Lebensqualität verbessern. Stärkung des Selbstmanagements und Vermittlung von Fähigkeiten, die Ihnen helfen, Ihre Krankheit eigenständig zu bewältigen, sind weitere Ziele. 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 bezahlt (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. Robert Bühler
Co-Chefarzt Neurologie, soH

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

Schreiben Sie uns:



Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler **soH**