

SIND SIE BEREIT FÜR MEHR BEWEGUNG IN IHREM ALLTAG?

NACH DER ANMELDUNG

- Sie werden telefonisch oder noch auf der Station durch das Team «Kardiovaskuläre Medizin – Sportkardiologie» kontaktiert.
- Sie erhalten ein Aufgebot zur Eintrittsuntersuchung (Spiroergometrie) mit ggf. Echokardiographie) inkl. Planung und Besprechung.
- Sie werden in eine für Sie passende Leistungsgruppe eingeteilt. Dabei nehmen wir auch auf Ihre zeitliche Verfügbarkeit Rücksicht.

PROGRAMMABLAUF

- Fortlaufende ärztliche Beurteilung und Besprechungen Ihrer Trainingsergebnisse
- Anpassung Ihrer Therapie in Abstimmung mit Ihrem Hausarzt und Spezialisten (z.B. Anpassung der Diabetes-Therapie)
- Kontinuierlicher Austausch mit Ihrem Stoffwechselexperten, Ihrer Diabetesberatung oder der Ernährungsberatung
- Bei Fragen betreffend Ihrer Grunderkrankung werden Spezialisten interdisziplinär involviert, um Ihnen die bestmögliche Therapie bieten zu können.
- Abschlussbeurteilung mit Rückmeldung über Ihren Fortschritt an Sie und Ihre betreuenden Ärzte

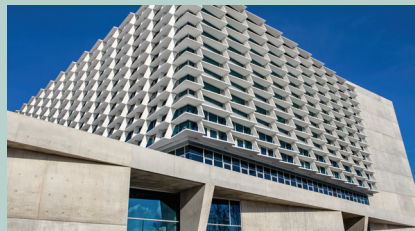
HABEN SIE FRAGEN?


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

Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler **so**H

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

PATIENTENINFORMATION

ENDOKRINOLOGIE



Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler **so**H

Liebe Patientin, lieber Patient

Ein langes und gesundes Leben, tiefer Schlaf und Selbständigkeit bis ins hohe Alter, wer wünscht sich das nicht? Bei Übergewicht, Diabetes oder Stoffwechselstörungen wirken sich Lebensstiländerungen wie z.B. Rauchstopp, Gewichtsreduktion und regelmässige körperliche Aktivität in vielfacher Weise positiv auf Ihr Leben aus. Es ist nie zu spät, damit zu starten!

Ziel unseres kardiovaskulären Trainingsprogrammes ist es, Sie in Ihrer Lebensstiländerung zu unterstützen. Das vielfältige Programm vermittelt Freude an regelmässiger Bewegung und kann die Lebensqualität und Lebenserwartung günstig beeinflussen. Auch Personen mit sportlicher Vorerfahrung sind willkommen.

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

Wir freuen uns, Sie auf dem Weg zu einem gesünderen Leben zu begleiten und zu unterstützen.

Freundliche Grüsse

Dr. med. Tobias Schön
Kardiovaskuläre Medizin – Sportkardiologie
Solethurner Spitäler AG

Dr. med. Robert Thomann
Stoffwechselzentrum
Bürgerspital Solothurn

AUF EINEN BLICK

DAUER	12 bis 18 Wochen, 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche
KURSSTART	Der Start ist wöchentlich möglich.
ORT	Bürgerspital Solothurn
LEITUNG	Kardiovaskuläre Medizin – Sportkardiologie soH
KOSTEN	Die Kosten werden nach vorausgehender Kostengut- sprache durch die Krankenkasse übernommen.

TRAININGSPROGRAMM

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

