

## SIND SIE BEREIT FÜR EINE LEBENSSTILÄNDERUNG IN IHREM ALLTAG?

### NACH DER ANMELDUNG

- Sie erhalten ein Aufgebot zur Eintrittsuntersuchung (Spiroergometrie) inkl. Planung und Besprechung des Vorgehens.
- Sie werden in eine für Sie passende Leistungsgruppe eingeteilt. Dabei nehmen wir auch auf Ihre zeitliche Verfügbarkeit Rücksicht.

### PROGRAMMABLAUF

- Ein einjähriges ambulantes Therapieprogramm- zunächst in Gruppen im Haus, danach selbstständig unter telefonischer Betreuung
- Fortlaufende Beurteilung und Besprechungen Ihrer Trainingsergebnisse mit ÄrztInnen und SporttherapeutInnen
- Fortlaufende Ernährungsberatung im Bürgerspital
- Anpassung Ihrer Medikamente in Abstimmung mit Ihren ÄrztInnen
- Eintritt-, Zwischen- und Abschlussbeurteilung mit Feedback zu Ihren Fortschritten an Sie und Ihre betreuenden ÄrztInnen

### CONVAFIT

Der Begriff besteht aus zwei Wörtern:

Conva aus dem Lateinischen "convalesco" bedeutet stärker und gesünder werden. Fit aus dem Englischen "fitness" beschreibt den aktuellen Zustand der körperlichen Leistungsfähigkeit.

### HABEN SIE FRAGEN?

Wir sind gerne für Sie da.

Bürgerspital Solothurn **solothurner spitäler** soH

Kardiovaskuläre Medizin – Sportkardiologie soH  
Leitung: Dr. med. Tobias Schön  
Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn  
T 032 627 48 62 | [kwm@spital.so.ch](mailto:kwm@spital.so.ch)



[www.solothurnerspitaeler.ch](http://www.solothurnerspitaeler.ch) | [f](https://www.facebook.com/solothurnerspitaeler) solothurnerspitaeler

PATIENTENINFORMATION

# CONVAFIT Programm



Bürgerspital Solothurn **solothurner spitäler** soH

Liebe Patientin, lieber Patient

Ein langes und gesundes Leben, einen tiefen Schlaf und Selbständigkeit bis ins hohe Alter, wer wünscht sich das nicht? Bei Übergewicht wirken sich Lebensstiländerungen wie z.B. ein Rauchstopp, eine Ernährungsumstellung und regelmässige körperliche Aktivität positiv auf Ihr Leben und ihr Gewicht aus. Es ist nie zu spät, damit zu starten!

Das ConvaFit Programm ist ein ganzheitlicher interprofessioneller Behandlungsansatz für Menschen mit Übergewicht. Durch den gleichzeitigen Einsatz von Sporttherapie, Ernährungsberatung und Verhaltensänderung zielt das Programm auf eine Verbesserung Ihrer Lebensqualität, Ihres Wohlbefindens und Ihrer gesundheitlichen Prognosen ab. Das vielfältige Programm vermittelt Ihnen Freude an regelmässiger Bewegung und kann die Lebensqualität und Lebenserwartung günstig beeinflussen. Durch die Ernährungsberatung werden Sie ebenfalls über die ganze Zeitspanne begleitet.

Ergänzt wird das ConvaFit Programm durch Fachvorträge zu Themen wie Stoffwechsel, Ernährung, Stressmanagement, Schlafstörungen, Bewegung im Alltag und medikamentöse Therapie.

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

Dr. med. Tobias Schön  
Kardiovaskuläre Medizin

Team Sporttherapie und  
Ernährungsberatung

Dr. med. Urs Pfefferkorn  
Bariatrische Chirurgie

Dr. med. Robert Thomann  
Stoffwechselzentrum

## AUF EINEN BLICK

**KURSSTART** Der Start ist wöchentlich möglich

**ORT** Bürgerspital Solothurn

**DAUER** 1 Jahr  
Phase 1: 16 Wochen, 2 Trainingseinheiten pro Woche  
Phase 2: 8 Monate selbstständiges Training mit Fernbetreuung  
Regelmässige Ernährungsberatung (einzeln und in Gruppen)

**LEITUNG** Kardiovaskuläre Medizin - Sportkardiologie soH

**KOSTEN** Die Kosten werden nach vorausgehender Kostengut-  
sprache i.d.R. durch die Krankenkasse übernommen  
(10% Selbstkostenbehalt)

## TRAININGSPROGRAMM

- Individualisiertes und monitorisiertes (EKG- und Blutdrucküberwachung) Ausdauertraining auf dem Ergometer
- Krafttraining zum Muskelaufbau im Kraftraum und zu Hause
- Polysportives Training in der Gymnastikhalle oder draussen
- Entspannungseinheiten
- Entwicklung individueller Trainingspläne für den Alltag

