

## 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
- Interdisziplinäre Besprechungen (Stoffwechselexperten, Neurologen, Herzspezialisten, Orthopäden) zur Optimierung Ihrer Therapie und bei Bedarf weitergehender Diagnostik
- 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 **soH**

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

# KARDIOVASKULÄRES TRAININGS-PROGRAMM NACH HIRNSCHLAG



Bürgerspital  
Solothurn

solothurner  
spitäler **soH**

Liebe Patientin, lieber Patient

Ein langes und gesundes Leben, tiefer Schlaf und Selbständigkeit bis ins hohe Alter, wer wünscht sich das nicht? Nach einem Hirnschlag oder einer Streifung (transitorische ischämische Attacke) können sich Lebensstiländerungen wie z.B. Rauchstopp, Gewichtsreduktion und regelmässige körperliche Aktivität in vielfacher Weise positiv auf Ihr Leben auswirken. 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 nach einem Hirnschlag oder einer Streifung 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  
Solothurner Spitäler AG

Dr. med. Robert Bühler  
Chefarzt Neurologie  
Solothurner Spitäler AG

## AUF EINEN BLICK

<b>DAUER</b>	12 bis 18 Wochen, 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche.
<b>KURSSTART</b>	Der Start ist wöchentlich möglich.
<b>ORT</b>	Bürgerspital Solothurn
<b>LEITUNG</b>	Kardiovaskuläre Medizin – Sportkardiologie soH
<b>KOSTEN</b>	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

