

*Institut für
Physiotherapie &
Nephrologie*

NEPHROFIT

**Ambulante nephrologische Rehabilitation –
ein Angebot für Menschen
mit einer Nierenerkrankung**



KSW

KANTONSSPITAL
WINTERTHUR

Liebe Patientin, lieber Patient

Training während der Dialyse hat erwiesenermassen einen positiven Effekt auf die Dialyse selbst und auch auf die Gesundheit der trainierenden Patienten. Wir bieten Ihnen mit dem Programm Nephrofit ein regelmässiges Training unter therapeutischer Aufsicht.

Das Team des Nephrofit

Kantonsspital Winterthur

Indikation

Nephrofit ist für alle Dialysepatienten mit reduzierter Leistungsfähigkeit geeignet.

Voraussetzungen für die Teilnahme

- Motivation zur Bewegung und zur regelmässigen Teilnahme am Training
- ärztliche Zuweisung

Ziele

- Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität
- Unterstützung der Dialyse
- Sicherheit gewinnen im Umgang mit der Erkrankung
- langfristige Sicherung eines bewegungsreichen Lebensstils

Programm

Das ambulante Rehabilitationsprogramm dauert in der Regel zwölf Wochen. Pro Woche finden jeweils zwei oder drei Trainingseinheiten während der Dialyse statt.

- Vor Aufnahme des Trainings werden Sie in einem halbstündigen Einzelberatungsgespräch auf die Rehabilitation

vorbereitet. Das Training wird individuell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten.

- Das Training besteht aus Ausdauertraining am Bettvelo sowie Krafttraining mit verschiedenen Hilfsmitteln und wird durch Wahrnehmungsschulung und Atemübungen ergänzt.
- Für einen optimalen Erfolg empfehlen wir eine langfristige Weiterführung des Trainings oder zumindest eines aktiven Lebensstils. Bei Fragen dazu unterstützen wir Sie gerne.
- Im Rahmen von gezielten Schulungen und durch individuelle Beratung wird sichergestellt, dass Sie auch im Anschluss an das Rehabilitationsprogramm ein für Sie optimales Trainingsprogramm weiterführen können und auf regelmässige Bewegung achten.

Rahmenbedingungen

Die Kosten werden nach Erteilung einer Kostengutsprache von der Krankenkasse übernommen.

KANTONSSPITAL WINTERTHUR

Brauerstrasse 15
Postfach 834
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

Anmeldung

Institut für Physiotherapie
Sekretariat
Tel. 052 266 48 90
physiotherapie@ksw.ch
