

*Stroke Unit,
Departement Medizin und
Institut für Therapien
und Rehabilitation*

CEREBRO- REHA

Ihre ambulante Gefäss-Rehabilitation



KSW

KANTONSSPITAL
WINTERTHUR

Liebe Patientin Lieber Patient

Mit Cerebro-Reha, Ihrer ambulanten Gefäss-Rehabilitation, bieten wir Ihnen ein umfassendes Programm zur Stabilisierung und Erhaltung Ihrer Gesundheit nach einem Hirngefässleiden.

Die Rehabilitation in Ihrem gewohnten Umfeld ermöglicht einen raschen Wiedereinstieg in den Alltag, den Beruf und Ihre Hobbys. Die Betreuung durch unser kompetentes Rehabilitationsteam gibt Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrer Gefässerkrankung und minimiert die Risikofaktoren. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Leben bei optimaler Lebensqualität.

Das Team Cerebro-Reha

Kantonsspital Winterthur

PROGRAMM – GRUNDTRAINING

Pro Woche finden

3 Trainingseinheiten statt



2 Trainings à 90 Minuten
bestehend aus Kraft-
und Ausdauertraining



1 Einheit à 60 Minuten
Nordic Walking und/oder
Variotraining

Cerebro-Reha – Ihre ambulante Gefäß-Rehabilitation

Indikation

Cerebro-Reha eignet sich für Patienten, die vorübergehende neurologische Ausfälle (TIA), einen Schlaganfall mit wenig oder keinen bleibenden Ausfällen hatten oder an einer Erkrankung der zum Hirn führenden Gefäße leiden.

Voraussetzungen für die Teilnahme

- Motivation zur Bewegung und zur Umstellung der Lebensgewohnheiten
- abgeschlossene oder geplante Diagnostik (Belastungsergometrie oder Gehstest)
- ausreichende Mobilität und Transportfähigkeit

Ziele

- Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität
- Reintegration in Beruf, Familie und Freizeitaktivitäten
- Aufklärung über Gefässerkrankungen und deren Risikofaktoren in den Vorträgen sowie in der Beratung durch die Therapeuten und den Neurologen
- Sekundärprävention durch Motivation zur Änderung des Lebensstils
- Sicherheit gewinnen im Umgang mit der Gefässerkrankung durch Unterstützung des Rehabilitationsteams, Kontakt mit Gleichgesinnten in der Gruppe und das Angebot einer psychosozialen Betreuung

Programm

Cerebro-Reha erstreckt sich über zwölf Wochen. Pro Woche finden jeweils drei Trainingseinheiten sowie eine Informationsveranstaltung statt.

- 2 Trainings bestehend aus Ausdauer-, Kraft- sowie Koordinationstraining in Form von medizinischer Trainingstherapie

- 1 Ausdauertraining im Freien auf dem Reha-Trail beim Römerholz im Wechsel mit Gymnastik, Spielformen sowie Anleitung in Entspannungstechniken in der Turnhalle (Variotraining)
- Das Bewegungsprogramm wird ergänzt durch ein Angebot von wöchentlichen Vorträgen zur optimalen Aufklärung über Herz-Kreislauf- und Gefäß-Beschwerden und die Beeinflussung der Risikofaktoren (durch Training, Ernährungsumstellung, Rauchstopp, Stressmanagement).

Das Bewegungsprogramm wird in Leistungsgruppen absolviert. Diese werden anhand einer vorgängig durchgeführten Belastungsergometrie oder eines Gehstests und eines Zielgesprächs mit dem Neurologen und dem Therapeuten zusammengestellt. Die Trainingslektionen werden von geschulten Gefäß- und Herztherapeuten SAKR des Instituts für Therapien und Rehabilitation geleitet. Zu Beginn und bei Abschluss des Programms erfolgt eine ärztliche Untersuchung durch den Neurologen, zudem sind während des Programms bei Fragen, Problemen und zur Optimierung der medikamentösen Behandlung Sprechstunden möglich.

Bei Bedarf organisieren wir zusätzlich eine Ernährungstherapie, psychosoziale Betreuung oder eine Rauchstoppberatung. Für einen optimalen Erfolg empfehlen wir eine langfristige Weiterführung des Trainings in einer Herz-/Sportgruppe. Bei Fragen dazu unterstützen wir Sie gern.

Kosten

Liegt eine Kostengutsprache vor, werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.

**KANTONSPITAL
WINTERTHUR**

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

Institut für Therapien und Rehabilitation

Sekretariat
Tel. 052 266 48 90
therapien@ksw.ch

Departement Medizin

Neurologie

Sekretariat
Tel. 052 266 45 61
Fax 052 266 45 29
neurologie@ksw.ch

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über den
behandelnden Arzt zuhänden des
Sekretariats Neurologie.
