

ONKO-REHA

Ihre ambulante Krebs-Rehabilitation



Liebe Patientin

Lieber Patient

Die Diagnose Krebs und deren Behandlung können sehr belastend sein. Wir bieten Ihnen mit Onko-Reha, Ihrer ambulanten Krebs-Rehabilitation, ein umfassendes Programm zur Steigerung Ihres Wohlbefindens und Ihrer körperlichen Fitness. Zudem unterstützt ein körperliches Training die Regeneration.

Die Rehabilitation in Ihrem gewohnten Umfeld ermöglicht es, Training und Alltag unter einen Hut zu bringen. Die Betreuung durch unser kompetentes Rehabilitationsteam gibt Ihnen Sicherheit. Das interdisziplinäre Betreuungskonzept und die Verknüpfung von Training und Schulungsinhalten sowie Gesprächsrunden bilden einen ganzheitlichen und evidenzbasierten Ansatz. Dieser führt neben der Verbesserung Ihres Zustandes auch zu nachhaltigen positiven Auswirkungen auf Ihr Bewegungsverhalten und bei einigen Krebserkrankungen einen erhöhten Schutz vor Rezidiven.

Das Team Onko-Reha

Kantonsspital Winterthur

Onko-Reha – Ihre ambulante Krebs-Rehabilitation

Indikation

Die ambulante onkologische Rehabilitation eignet sich für Patientinnen und Patienten vor, während oder nach einer Krebsbehandlung.

Voraussetzungen für die Teilnahme

- stabiler klinischer Zustand
- ausreichende Mobilität und Transportfähigkeit
- Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit

Wirksamkeit/Ziele

- bessere Lebensqualität
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Reduktion der Fatigue
- Unterstützung der Wiedereingliederung in Familie, Beruf und Freizeitaktivitäten
- Wissenswertes erfahren und den Austausch pflegen

Programm

Das Rehabilitationsprogramm erstreckt sich über zwölf Wochen. Es kann an verschiedenen Programmpunkten teilgenommen werden.

Es stehen je nach Programmart folgende Einheiten zur Verfügung:

- Ausdauer- und Krafttraining
- Nordic Walking
- Gymnastik
- Variotraining (Spiel/Spass/Kondition) in der Turnhalle
- Beckenbodentraining
- Entspannung
- Gesprächsrunden/Vorträge

Bei der Planung der Rehabilitation wird auf Ihre Belastbarkeit Rücksicht genommen. Erfahrene Therapeutinnen stellen für Sie ein individuelles Trainingsprogramm zusammen, das laufend angepasst werden kann.

Vor Beginn und nach Abschluss des Programms erfolgt eine physiotherapeutische Untersuchung. Die erste dient vor allem dem Kennenlernen und liefert uns die Grundlagen für das Erstellen des Trainingsprogramms.

Die Gesprächsrunden und Vorträge werden von Fachpersonen aus den Bereichen Physiotherapie, Psychoonkologie, Pflege und Ernährungstherapie geleitet und sollen wichtige Informationen liefern, Ihnen aber auch die Möglichkeit geben, Fragen zu stellen und bei Bedarf Kontakte zu weiteren Anlaufstellen zu knüpfen.

Kosten

Die Kosten werden von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

Kursort

Das Ausdauer- und Krafttraining findet im Institut für Physiotherapie des Kantonsspitals Winterthur statt. Das Nordic Walking wird in der Umgebung des KSW durchgeführt. Weitere Räumlichkeiten im und um das KSW werden für die übrigen Lektionen genutzt.

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

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

09/2022

Institut für Therapien und Rehabilitation

Sekretariat

Tel. 052 266 48 90
therapien@ksw.ch

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt auf ärztliche Verordnung
zuhanden des Sekretariats des Instituts für
Therapien und Rehabilitation.
