

*Institut für Therapien
und Rehabilitation*

VITA-REHA

**Ihre ambulante Rehabilitation
vor und nach einer Operation
an inneren Organen**



KSW
Kantonsspital
Winterthur

Liebe Patientin Lieber Patient

Mit Vita-Reha, Ihrer ambulanten Rehabilitation vor und nach einer Operation an inneren Organen, bieten wir am Kantonsspital Winterthur ein umfassendes Programm zur Stabilisierung und Erhaltung Ihrer Gesundheit. Ebenfalls bietet die Vita-Reha bei der konservativen Behandlung von Adipositas sowie für Lipödem-Patientinnen ein strukturiertes Trainingsprogramm.

Viszeral- und thoraxchirurgische Eingriffe sowie bariatrische Chirurgie bei Adipositas erfordern eine gewisse Belastbarkeit der Patientin/des Patienten. Ist diese nicht gegeben, reduziert ein prä-operatives Training das Risiko für das Auftreten von Komplikationen und beeinflusst den postoperativen Verlauf positiv. Nach der Operation ermöglicht Ihnen die Rehabilitation in Ihrem gewohnten Umfeld eine rasche Wiederaufnahme Ihres Alltags, der Berufstätigkeit und Ihrer Hobbys. Die Betreuung durch unser kompetentes Rehabilitationsteam gibt Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrer Erkrankung und reduziert das Komplikationsrisiko.

Das Team Vita-Reha

Kantonsspital Winterthur

PROGRAMM – GRUNDTRAINING

Pro Woche finden 3 Trainingseinheiten statt



2 Trainings à 90 Minuten
bestehend aus Kraft-
und Ausdauertraining



1 Einheit à 30–60 Minuten
i.d.R. selbständig gemäss
Anleitung

Vita-Reha – Ihre ambulante Rehabilitation vor und nach einer Operation an inneren Organen

Indikation

Vita-Reha eignet sich zur Wiedererlangung der körperlichen Leistungsfähigkeit vor oder nach einem operativen Eingriff an Verdauungsorganen oder der Lunge. Das Training hat zudem einen positiven Einfluss auf den postoperativen Verlauf und begünstigt die Wundheilung.

Voraussetzungen für die Teilnahme

- Motivation zur Bewegung und zur regelmässigen Teilnahme am Training
- ärztliche Zuweisung
- ausreichende Mobilität und Transportfähigkeit

Ziele

- Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität
- Reintegration in Beruf, Familie und Freizeitaktivitäten
- Sicherheit gewinnen im Umgang mit der Erkrankung und der bevorstehenden/erfolgten Operation
- langfristige Sicherung eines bewegungsreichen Lebensstils

Programm

Vita-Reha dauert in der Regel sechs bis zwölf Wochen. Pro Woche finden jeweils zwei Trainingseinheiten im Institut für Therapien und Rehabilitation statt sowie ein drittes Training, das in der Regel selbständig absolviert wird oder in Form von Hallentraining bzw. Nordic Walking zusammen mit Patient:innen aus anderen ambulanten Rehabilitationsprogrammen.

- Vor Aufnahme des Trainings werden Sie in einem einstündigen Einzelberatungsgespräch auf die Rehabilitation vorbereitet. Zudem wird mit verschiedenen Tests Ihre aktuelle Belastbarkeit über-

prüft. Das Training wird basierend auf Ihren Angaben und den Testergebnissen auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten.

- Die beiden Trainingseinheiten im Institut für Therapien und Rehabilitation bestehen aus Ausdauertraining mit EKG-Überwachung auf Veloergometer, Laufband oder am Armvelo sowie Krafttraining an Geräten.
- Das zusätzliche Training, das in der Regel selbständig durchgeführt wird, wird individuell bei der Einführung für Sie zusammengestellt. Alternativ kann das Ausdauertraining im Freien auf dem Reha-Trail beim Römerholz im Wechsel mit Gymnastik, verschiedenen Spielen sowie einer Anleitung in Entspannungstechniken in der Turnhalle (Variotraining) der Cardio-Reha besucht werden.
- Bei Bedarf organisieren wir zusätzlich eine Ernährungstherapie, psychosoziale Betreuung oder eine Rauchstoppperatung. Für einen optimalen Erfolg empfehlen wir eine langfristige Weiterführung des Trainings und einen aktiven Lebensstil. Bei Fragen dazu unterstützen wir Sie gern.
- Im Rahmen von gezielten Schulungen und durch individuelle Beratung wird sichergestellt, dass Sie auch nach Abschluss des Rehabilitationsprogramms ein für Sie optimales Trainingsprogramm mit regelmässiger Bewegung absolvieren können.

Kosten

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

**KANTONSPITAL
WINTERTHUR**

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

Institut für Therapien und Rehabilitation

Tel. 052 266 48 90
therapien@ksw.ch
