



AMBULANTE REHABILITATIONSANGEBOTE

Spital Thun

 spitalSTSAG

WIR SIND FÜR SIE DA

Das breite Angebot von ambulanten Rehabilitationsprogrammen der Spital STS AG ermöglicht den betroffenen Patientinnen und Patienten, trotz ihrer Erkrankung im vertrauten sozialen und beruflichen Umfeld zu leben und dennoch eine koordinierte und qualifizierte Therapie zu erhalten.

Ein ambulantes Rehabilitationsprogramm erleichtert den Schritt zurück in den Alltag. Ein grosses Anliegen ist uns dabei eine partnerschaftliche Zusammenarbeit mit den Hausärzten und den zuweisenden Ärzten.

Die Medizinische Klinik und die Physiotherapie des Spitals Thun bieten folgende ambulante Rehabilitationsprogramme an:

- AdiMet: Rehabilitation bei Stoffwechselproblematik und Übergewicht
- Diabetes-Rehabilitation
- Kardiale Rehabilitation
- Onkologische Rehabilitation
- PAVK-Rehabilitation
- Pulmonale Rehabilitation

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen drei Programme im Detail vor: die pulmonale (Lunge) und die kardiale (Herz) Rehabilitation sowie die Rehabilitation bei PAVK (Durchblutungsstörungen der Beine).

Zu den anderen drei Angeboten stehen separate Informationsbroschüren zur Verfügung.

Unsere Behandlungsteams arbeiten in hohem Masse interdisziplinär und bestehen aus Spezialärzten und Physiotherapeuten mit entsprechender Zusatzausbildung. Die Rehabilitationsprogramme beinhalten nebst Schulungen und Trainings im Aktivraum der Physiotherapie oder draussen in der Natur, obligatorische Vorträge sowie Informationsveranstaltungen für Betroffene und deren Angehörige und können weiterführende Abklärungen bei weiteren Diensten zur Folge haben, zum Beispiel bei der Diabetes- oder Ernährungsberatung.

Wir helfen Ihnen beim Umgang mit Ihrer Erkrankung. Gemeinsam packen wir es an!

Ihre Behandlungsteams

Alle Bezeichnungen gelten sowohl für weibliche wie männliche Personen. Zur besseren Lesbarkeit haben wir die männliche Form gewählt.



KARDIALE REHABILITATION

Die ambulante kardiale Rehabilitation ist ein Programm für Patienten mit einem Herzleiden (Bsp.: Herzinfarkt, Herzkathetereingriffe, Herzoperationen, Herzmuskelschwäche...etc.). Ziel der Rehabilitation ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit mit einem angepassten Bewegungsprogramm zu steigern und den Krankheitsverlauf durch Optimierung von Risikofaktoren und Verhaltensweisen zu verbessern.

Der erste Schritt im Programmablauf ist eine ärztliche Eintrittsuntersuchung. Diese dient dazu, Ihre persönliche Leistungsfähigkeit und die optimale Trainingsbelastung zu bestimmen. Ihr behandelnder Kardiologe oder Ihr Hausarzt berät Sie gerne und kann Sie in unsere ambulante kardiale Rehabilitation überweisen.

Die Herz-Rehabilitation steht unter folgender ärztlicher Leitung:

Dr. Marianne Zimmerli Voegtli, Leitende Ärztin Kardiologie

Auf der Basis der Eintrittsuntersuchung bietet das ambulante Rehabilitationsprogramm in der Physiotherapie des Spitals Thun für die Patienten ein individuell abgestimmtes Training in einer Gruppe. Das Programm wird von diplomierten Physiotherapeuten geleitet, die auf diesem Gebiet speziell ausgebildet sind. In enger Zusammenarbeit mit den zuständigen Ärzten planen und überwachen sie Ihren Trainingsfortschritt.

Das Programm dauert in der Regel 12 Wochen, findet an jeweils drei Tagen pro Woche statt und wird durch regelmässige Vorträge und ärztliche Kontrollen ergänzt. Es wird ganzjährig angeboten, so dass Sie jederzeit einsteigen können. Zu unserem abwechslungsreichen Programm gehören Ausdauer- und Kraftübungen in den Räumlichkeiten der Physiotherapie, Spiele in der benachbarten Turnhalle auf dem Grundbacherareal, Entspannungsübungen sowie in einer Ausbauphase das Wandern in der Natur.

Das Training verbessert Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Das Ziel ist, dass die Freude an der Bewegung zurückkehrt und Sie das Vertrauen in den eigenen Körper wieder gewinnen. Sie erhalten Sicherheit im Umgang mit der Krankheit. Dies führt zu einer verbesserten Lebensqualität und wirkt sich so positiv auf den Krankheitsverlauf aus.

Im Rahmen des Rehabilitationsprogrammes spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Die Fachpersonen unserer Ernährungsberatung bieten Ihnen die Möglichkeit zur Ernährungsoptimierung. Eine persönliche Beratung mit einer individuellen Standortbestimmung ermöglicht die praktische Umsetzung im Alltag. Erweiternd werden entsprechende Fachvorträge und ein Kochkurs angeboten.



PULMONALE REHABILITATION

Die ambulante pulmonale Rehabilitation ist ein Behandlungsprogramm für lungenkranke Menschen. Ziel der Rehabilitation ist es, den Allgemeinzustand, die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität der Patienten zu verbessern.

Die Lungenrehabilitation eignet sich für Patienten, die im Alltag durch eine Lungenerkrankung eingeschränkt sind. Bei Lungenerkrankungen kommt es häufig zu Atemnot. Dies kann dazu führen, dass körperliche Anstrengungen bewusst vermieden werden. Untrainierte Muskulatur benötigt für die gleiche Leistung mehr Sauerstoff, welcher bedingt durch die Lungenerkrankung teilweise schon vermindert im Blut vorhanden ist. Deshalb ist es wichtig, dass bei chronischen Erkrankungen sowohl Ausdauer als auch Kraft erhalten, respektive aufgebaut werden.

Atemnot? Ein gezieltes Training kann helfen!

Der erste Schritt im Programmablauf ist eine ärztliche Eintrittsuntersuchung. Diese dient dazu, die Lungenfunktion zu überprüfen und auf dieser Basis die Trainingsintensität festzulegen. Ihr behandelnder Pneumologe oder Ihr Hausarzt berät Sie gerne und kann Sie in unsere ambulante pulmonale Rehabilitation überweisen.

Die Lungen-Rehabilitation steht unter folgender ärztlicher Leitung:
Dr. Lilian Junker, Leitende Ärztin Pneumologie, Spital STS AG Thun
Dr. Hans U. Bettschen, Pneumologe, Spiez
Dr. Philipp Grob, Pneumologe, Spiez
Dr. Cyrus Meisels, Pneumologe, Thun

Auf der Basis der Eintrittsuntersuchung bietet das ambulante pulmonale Rehabilitationsprogramm in der Physiotherapie des Spitals Thun für die Patienten ein individuell angepasstes Training in einer Gruppe. Das Programm wird von diplomierten Physiotherapeuten geleitet, die auf diesem Gebiet speziell ausgebildet sind. Es dauert in der Regel 12 Wochen und findet an drei Tagen pro Woche statt. Es wird in Staffeln durchgeführt. Sie erhalten die entsprechenden Daten mitgeteilt.

Wenn bei einer Anstrengung Atemnot entsteht, entwickelt sich bei den meisten Menschen Angst vor Belastung und daraus ein Schonverhalten. Die Folge ist der Verlust an körperlicher Belastbarkeit. Regelmässiges Training kann helfen, diese Abwärtsspirale aufzuhalten.

Das Ziel der Rehabilitation ist, eine bessere Lebensqualität im Alltag zu erreichen, weniger Atemnot durch Atemübungen und Techniken, die einer Lungenüberblähung entgegenwirken, zu verspüren sowie die Verbesserung von Kraft und Ausdauer.



AMBULANTE REHABILITATION BEI PAVK

Die ambulante Rehabilitation für Patienten mit peripher-arterieller Verschlusskrankheit (PAVK) ist ein Programm für Menschen mit Durchblutungsstörungen der Beine. Ziel des Programmes ist es, die Durchblutung zu verbessern und die Gehstrecke zu verlängern.

Die peripher arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) ist wie ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall eine Gefässerkrankung. Diese führt zu einer Durchblutungsstörung der Beine und hat zur Folge, dass die Gehstrecke dieser Menschen schmerzhaft eingeschränkt wird. Aus diesem Grund wird die Krankheit im Volksmund auch „Schaufensterkrankheit“ genannt.

Bekannte Ursachen für die Entstehung von Durchblutungsstörungen sind Rauchen, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes (Zuckerkrankheit), Stress, Bewegungsmangel und Übergewicht. Die Kontrolle dieser Risikofaktoren ist für den weiteren Verlauf der Krankheit sehr wichtig, indem bei gut kontrollierten Risikofaktoren die Krankheit einen günstigeren Verlauf zeigt und Rückfälle reduziert werden können.

Der erste Schritt im Programmablauf ist eine ärztliche Eintrittsuntersuchung. Diese dient dazu, den Ausgangszustand zu dokumentieren, allfällige Risikofaktoren zu erfassen, die Eignung für das Programm festzustellen und die Belastbarkeit seitens des Herzens zu untersuchen. Ihr behandelnder Angiologe oder Ihr Hausarzt berät Sie gerne und kann Sie in unsere ambulante Rehabilitation bei PAVK überweisen.

Die PAVK-Rehabilitation steht unter folgender ärztlicher Leitung:

Dr. Thomas Zehnder, stellvertretender Chefarzt Medizinische Klinik und Leitender Arzt Angiologie

Auf der Basis der Eintrittsuntersuchung bietet das ambulante Rehabilitationsprogramm in der Physiotherapie des Spitals Thun für die Patienten ein individuell zusammengestelltes Training in einer Gruppe. Das Programm wird von diplomierten Physiotherapeuten geleitet, die auf diesem Gebiet speziell ausgebildet sind. Es dauert in der Regel 12 Wochen und findet an drei Tagen pro Woche für jeweils eine Stunde statt. Es wird in Staffeln durchgeführt. Sie erhalten die entsprechenden Daten mitgeteilt.

Zum Programm gehören ein spezielles Gehtraining, welches die Durchblutung verbessert und die schmerzfreie Gehstrecke verlängert sowie Gymnastik in den Räumlichkeiten der Physiotherapie. Das Ziel ist, dass Sie die Freude an der Bewegung zurückgewinnen. Dies bedeutet für Sie eine verbesserte Lebensqualität und hat allgemeine positive Effekte auf den Stoffwechsel, den Blutdruck, das Körpergewicht und somit auf den gesamten Kreislauf.

Im Rahmen des Rehabilitationsprogrammes spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Die Fachpersonen unserer Ernährungsberatung bieten Ihnen die Möglichkeit zur Ernährungsoptimierung. Eine persönliche Beratung mit einer individuellen Standortbestimmung ermöglicht die praktische Umsetzung im Alltag. Erweiternd werden entsprechende Fachvorträge und ein Kochkurs angeboten.



ANMELDUNG & KOSTEN

Die Anmeldung zu unseren Behandlungsangeboten erfolgt am besten über Ihren Hausarzt oder den behandelnden Facharzt im Akutspital. Bei Fragen können Sie sich an das jeweilige Sekretariat wenden.

Eine fachärztliche Eintrittsuntersuchung ist Bestandteil der Programme. Ihr Hausarzt wird über das Programm, dessen Verlauf und über die Ergebnisse der Rehabilitation informiert und ist auch weiterhin für Ihre Betreuung zuständig. Nach Programmabschluss erhält er einen ausführlichen Abschlussbericht.

Kardiale Rehabilitation

Sekretariat Kardiologie
Spital STS AG Thun
Krankenhausstrasse 12, Haus A, CH-3600 Thun
Tel. 033 226 21 44, Fax 033 226 29 41
kardiologie@spitalstsag.ch

PAVK-Rehabilitation

Sekretariat Angiologie
Spital STS AG Thun
Krankenhausstrasse 12, Haus A, CH-3600 Thun
Tel. 033 226 28 42, Fax 033 226 25 90
angiologie@spitalstsag.ch

Pulmonale Rehabilitation

Sekretariat Pneumologie
Spital STS AG Thun
Krankenhausstrasse 12, Haus C, CH-3600 Thun
Tel. 033 226 45 90, Fax 033 226 45 91
pneumologie@spitalstsag.ch

Dr. Hans U. Bettschen, Pneumologe, Spiez
Tel. 033 654 66 22
Dr. Cyrus Meisels, Pneumologe, Thun
Tel. 033 222 40 47
Dr. Thomas Toth, Pneumologe, Thun
Tel. 033 226 45 85

Physiotherapie

Spital STS AG Thun
Krankenhausstrasse 12, Haus F, CH-3600 Thun
Tel. 033 226 26 77, Fax 033 226 26 78
physio.thun@spitalstsag.ch

Ernährungsberatung

Spital STS AG Thun
Krankenhausstrasse 12, Haus F, CH-3600 Thun
Tel. 033 226 28 66, Fax 033 226 25 22
ernaehrungsberatung@spitalstsag.ch

Zuständigkeiten und Kosten

Ihre Krankenkasse trägt die Kosten für ambulante Rehabilitationsprogramme im Rahmen der Grundversicherung (KVG). Beachten Sie bitte Ihre vereinbarte Franchise und den üblichen Selbstbehalt.

Versicherung

Bitte beachten Sie, dass bei Unfällen Ihre eigene Unfallversicherung respektive Ihre Krankenkasse haften. Die Spital STS AG kann nur bei einem Verschulden unsererseits aufkommen.

Spital STS AG | Thun | Medizinische Klinik
Krankenhausstrasse 12 | CH-3600 Thun
Tel +41 (0)33 226 26 26 | Fax +41 (0)33 226 26 37
info.thun@spitalstsag.ch

www.spitalstsag.ch