

WER ÜBERNIMMT DIE KOSTEN?

Die Kosten, ausgenommen der Franchise, werden von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

KANN MAN WÄHREND DES PROGRAMMS WEITER ARBEITEN?

Je nach Erkrankung kann neben dem Programm weiter gearbeitet werden. In der Regel wird eine Arbeitsunfähigkeit für 60 % ausgestellt, um die Teilnahme an drei Tagen pro Woche zu ermöglichen.

ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL

Bus Linie 11: Vom Bahnhof Bern in Richtung Holligen,
Bushaltestelle «Endstation Holligen»

PARKING

Inselparking

KOOPERATIONSPARTNER

Universitätsklinik für Angiologie, www.angiologie.insel.ch
Universitätsklinik für Herz- und Gefässchirurgie, www.herzundgefaesse.insel.ch
Institut für Physiotherapie, www.physiotherapie.insel.ch
Interdisziplinäres Zentrum für Sportmedizin, www.sportmedizin.insel.ch

KONTAKT

Sekretariat Präventive Kardiologie und Sportmedizin
Personalhaus 4, Stockwerk A, Anmeldung Raum 11
Freiburgstrasse 46, 3010 Bern

Öffnungszeiten 08.00–12.00 und 13.00–17.00

Tel 031 632 89 70

Fax 031 632 89 77

E-Mail kard.rehab@insel.ch

www.kardiologie.insel.ch

Universitätsklinik für Kardiologie

Klinikdirektor und Chefarzt: Prof. Dr. med. Stephan Windecker

Leitender Arzt Ambulante und Präventive Kardiologie, Sportmedizin: Prof. Dr. med. Matthias Wilhelm

Ambulantes Präventions- und Rehabilitationsprogramm für Herz- und Gefässpatienten



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Sie sind im Spital wegen einer chronischen Herz- oder Gefässerkrankung. Dank moderner Therapien hat sich die Prognose dieser Erkrankungen in den letzten Jahren deutlich verbessert.

Mit unserem ambulanten Präventions- und Rehabilitationsprogramm möchten wir Sie bei der Wiedererlangung Ihrer Selbständigkeit und raschen Wiedereingliederung in Ihr Privatleben und Ihren Beruf unterstützen. Das gewonnene Wissen über Ihre Erkrankung wird dazu beitragen, ein Fortschreiten der Erkrankung und erneute Spitalaufenthalte wegen akuter Ereignisse zu verhindern.

Ihr Präventions- und Rehabilitationsteam

DIE MÖGLICHEN PROGRAMMINHALTE UND DAS TEAM

- Analyse Ihrer Risikofaktoren für Herz- und Gefässerkrankungen und Optimierung der medikamentösen Langzeittherapie durch den Facharzt
- Beurteilung Ihrer Leistungsfähigkeit und individuelle Empfehlungen zur körperlichen Aktivität durch Sportmediziner und Sportwissenschaftler
- Überwachtes körperliches Training durch Physio- und Sporttherapeuten
- Individuelles körperliches Training zuhause, angeleitet durch eine Smartphone-Applikation (m-Health)
- Individuelle Beratung zur Fortsetzung einer gesundheitsfördernden körperlichen Aktivität nach Abschluss des Programms, angepasst an Ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten durch Physio- und Sporttherapeuten
- Psychologische Beratung und Stressmanagement durch Psychologen
- Ernährungsberatung und Gewichtsmanagement durch Ernährungsspezialisten
- Rauchstoppbegleitung durch Fachärzte in Kooperation mit der Nationalen Rauchstopplinie
- Wissensvermittlung zu Ihrer Herz- oder Gefässerkrankung, Medikamenten und allgemeine Tipps für den Alltag (z. B. Reise) im Rahmen von interaktiven Vorträgen (auch für Partnerinnen und Partner) durch Fachärzte
- Unterstützung für den Wiedereinstieg in den Alltag durch den Sozialdienst

WIE IST DER ABLAUF?

- Die Anmeldung erfolgt während Ihres Spitalaufenthalts durch das Präventionsteam, den Stationsarzt oder danach durch Ihren Hausarzt oder Facharzt.
- Ein ambulanter Termin folgt im Anschluss an den Spitalaufenthalt mit Untersuchung und ausführlichem Gespräch zur Festlegung der individuellen Programminhalte und -dauer.
- Anschliessend 12 bis 36 ambulante Termine am Insepsital über 4 bis 12 Wochen. Auch kürzere Programme sind möglich.
- Abschliessend erfolgt ein erneuter ambulanter Termin mit Festlegung des weiteren Vorgehens. Alle Ergebnisse werden in einem Bericht für Sie und die weiterbehandelnden Ärzte zusammengefasst.