

KRANKSCHREIBUNG

Für die Nachmittage des Programms können wir Sie krankschreiben.

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt durch die Ärzte der Neurologie, einen anderen Spital- oder Spezialarzt oder mittels Anmeldeformular durch Ihren Hausarzt.

Das Programm wird durch das Team der Kardiovaskulären Prävention und Rehabilitation in enger Zusammenarbeit mit der Neurologie angeboten.

ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL

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

PARKING

Inselparking

KOOPERATIONSPARTNER

Universitätsklinik für Neurologie, www.neurologie.insel.ch

Universitätsklinik für Kardiologie, www.kardiologie.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 sportmedizin@insel.ch

www.sportmedizin.insel.ch

Universitätsklinik für Neurologie

Prof. Dr. med. C.L. Bassetti, Klinikdirektor und Chefarzt

Prof. Dr. med. M. Arnold, Stv. Chefarzt

Ambulantes Hirnschlag-Vorsorge-Programm



PROGRAMM FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN NACH HIRNSCHLAG ODER STREIFUNG

Haben Sie einen Hirnschlag oder eine Streifung erlitten? Fragen Sie sich, was die Ursachen waren? Fragen Sie sich, was Sie tun können, um einen Rückschlag zu verhindern? Dann nehmen Sie an unserem ambulanten Vorsorgeprogramm teil!

Ein Hirnschlag oder eine Streifung kommen in der Regel plötzlich und unerwartet und lassen oft körperliche Behinderungen und seelische Wunden zurück. Hirnschläge sind die Folge von Erkrankungen der Hirngefässe, welche durch Risikofaktoren ausgelöst oder begünstigt werden. Dazu gehören Bluthochdruck, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Übergewicht, Rauchen, Zuckerkrankheit, erhöhte Blutfettwerte, Übergewicht sowie Stress und psychosoziale Belastungssituationen. Im Anschluss an einen Hirnschlag oder an eine Streifung gilt es, diese Risikofaktoren zum Vorbeugen eines wiederholten Ereignisses, von Komplikationen und einer guten Lebensqualität in den Griff zu bekommen. Heute ist gut belegt, dass dazu Medikamente und ein gesunder Lebensstil mit Rauchstopp, Ernährungsumstellung, Gewichtsabbau und Bewegung sowie Stressabbau wirksam sind. Zudem können kleinere oder grössere Behinderungen nach einem Hirnschlag zurückbleiben, welche die Lebensqualität beeinträchtigen. Auch hier bietet ein gezieltes Trainingsprogramm Hilfe zur Verbesserung.

Sie können viel für Ihre Gesundheit tun!

UM WAS ES GEHT

Wussten Sie, dass folgende fünf Risikofaktoren

- Bluthochdruck
- Bewegungsmangel
- ungesunde Ernährung
- Übergewicht und
- Rauchen

für 80 % der Hirnschläge verantwortlich sind?

Wie kann ich meinen Blutdruck senken? Wie schaffe ich es regelmässig Sport zu treiben? Wie sieht eine gesunde Ernährung aus? Ich schlemme gerne, muss ich auf alles verzichten? Wie schaffe ich es abzunehmen oder mit dem Rauchen aufzuhören? Welche Medikamente sind wichtig nach einem Hirnschlag oder nach einer Streifung? All diese Fragen und mehr versuchen wir Ihnen zu beantworten und Sie in Ihren neuen Zielen zu unterstützen.

Packen Sie die Chance und machen Sie mit!

WAS SIE ERWARTET

- Während 12 Wochen findet an 2 Nachmittagen pro Woche das Programm am Inselspital statt.
- Nach einer eingehenden Untersuchung Ihrer Risikofaktoren und Ihrer körperlichen Fitness auf dem Fahrradergometer starten Sie das Programm.
- In verschiedenen Vorträgen werden Sie umfassend zu den Hintergründen und Risikofaktoren informiert und können all Ihre Fragen an uns richten.
- In der Ernährungsberatung erhalten Sie wichtige Tipps zu gefässschützenden Faktoren und wie anstelle von Verzicht Freude am gesunden Essen entsteht.
- In den wöchentlichen Trainingseinheiten zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre körperliche Fitness (Kraft, Beweglichkeit, Feinmotorik und Gleichgewicht) selbständig verbessern können.
- Nebst der Fitness ist die Entspannung ein wichtiger Faktor für Ihr Wohlbefinden. Wir stellen Ihnen verschiedene Entspannungsmethoden vor und üben diese gemeinsam.
- Beim Nordic-Walking steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit.
- Sollten Sie sich durch den Hirnschlag oder die Streifung psychisch belastet fühlen, so besteht die Möglichkeit für eine persönliche psychologische Betreuung.

KOSTEN

Die Kosten werden durch die Krankenkassen mit dem üblichen Selbstbehalt bei ambulanten Leistungen übernommen.