

Universitätsklinik für Neurologie  
Abteilung für Kognitive und Restorative Neurologie  
**Ambulante Neurovaskuläre Rehabilitation**

**INSELSPITAL**

UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE  
BERN UNIVERSITY HOSPITAL

**Inselspital**

Kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation  
Schweizer Herz- und Gefässzentrum Bern  
CH-3010 Bern  
Tel. +41 (0)31 632 89 70

**INSELSPITAL**

UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE  
BERN UNIVERSITY HOSPITAL

04/ISP 24.14 Programm Hirnschlag 03/09



In Zusammenarbeit mit der  
Kardiovaskulären Prävention und Rehabilitation  
Schweizer Herz- und Gefässzentrum  
Inselspital Bern

## Programm für Patientinnen und Patienten nach Hirnschlag

Haben Sie einen Hirnschlag erlitten und möchten Sie alles dazu beitragen, Rückfälle zu vermeiden? Dann liegen Sie mit dem Hirnschlag-Rehabilitationsprogramm richtig.

Ein Hirnschlag kommt in der Regel plötzlich und unerwartet und lässt oft körperliche Behinderungen und seelische Wunden zurück. Häufig sind Hirnschläge die Folge von Erkrankungen der Hirngefässe, welche durch Risikofaktoren ausgelöst oder begünstigt werden. Dazu gehören Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Rauchen, Fettstoffwechselstörungen, Bewegungsmangel, Fehlernährung und Übergewicht sowie Stress und psychosoziale Belastungssituationen. Im Anschluss an einen Hirnschlag gilt es also, diese Risikofaktoren für ein Fortschreiten der Gefässerkrankung in den Griff zu bekommen. Heute ist gut belegt, dass Lebensstilveränderungen in Form von Ernährungsumstellung, Gewichtsabbau und körperlicher Aktivität sowie Stressabbau den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen und das Auftreten von Komplikationen vermeiden helfen. Zudem können kleinere oder grössere Behinderungen nach einem Hirnschlag zurückbleiben, welche die Lebensqualität zusätzlich beeinträchtigen. Auch hier bietet ein gezieltes Trainingsprogramm Hilfe zur Verbesserung.

### Sie können viel für Ihre Gesundheit tun!

Packen Sie die Chance und machen Sie mit beim Hirnschlag-Rehabilitationsprogramm. Wir werden alles daran setzen, Ihnen in einer fröhlichen Gruppe zu helfen, selber etwas Positives für Ihre Gesundheit zu tun!

## Programm



Sie kommen während 12 Wochen 2-mal pro Woche am Nachmittag für ca. 2 Stunden in unser Hirnschlag-Programm ins Inselspital.

1. *Das Training am Fahrradergometer verbessert Ihre Fitness und damit Ihren Stoffwechsel.*
2. *Ein Informationsprogramm orientiert Sie über Fragen rund um den Hirnschlag, über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten sowie über Risikofaktoren und deren Behandlung. In der Ernährungsberatung erhalten Sie zudem wichtige Tipps zu gefässschützenden Faktoren und wie anstelle von Verzicht Freude am gesunden Essen entsteht.*
3. *Das Gymnastikprogramm gibt Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Es verbessert Feinmotorik und Koordination und erleichtert die Entspannung.*
4. *Beim Nordic-Walking steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und geniessen die entspannende Aktivität in einer sympathischen Gruppe.*

### Kosten

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

### Anmeldung

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

*Bei Fragen beraten wir Sie gerne in unserem Sekretariat:*

### Kontakt

#### Universitätsklinik für Neurologie

Abteilung für Kognitive und Restorative Neurologie  
Inselspital Bern  
CH-3010 Bern

### Sekretariat

Tel +41 (0)31 632 47 29  
Fax +41 (0)31 632 97 70  
Email: sekretariat.nreh@insel.ch

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