

## WER ÜBERNIMMT DIE KOSTEN?

Für die Programmkosten, ausgenommen der Franchise, wird durch unser Team eine Kostengutsprache bei der Krankenkasse eingeholt. Auch wenn die Kostenübernahme aktuell noch keine Pflichtleistung der Grundversicherung ist, werden die erbrachten Leistungen in der Regel bezahlt.

## 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 Medizinische Onkologie**, [www.onkologie.insel.ch](http://www.onkologie.insel.ch)  
**Universitätsklinik für Kardiologie**, [www.kardiologie.insel.ch](http://www.kardiologie.insel.ch)  
**Universitätsklinik für Anästhesiologie und Schmerztherapie**, [www.anaesthesie.insel.ch](http://www.anaesthesie.insel.ch)  
**Institut für Physiotherapie**, [www.physiotherapie.insel.ch](http://www.physiotherapie.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](mailto:sportmedizin@insel.ch)

[www.sportmedizin.insel.ch](http://www.sportmedizin.insel.ch)

### Interdisziplinäres Zentrum für Sportmedizin

Leitender Arzt und Zentrumsleiter: Prof. Dr. med. Matthias Wilhelm

## Ambulantes Präventions- und Rehabilitationsprogramm für Krebspatienten



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Sie sind in Behandlung wegen einer Krebserkrankung. Dank moderner Therapien hat sich die Prognose dieser Erkrankungen in den letzten Jahren deutlich verbessert. Langzeitüberlebende einer Krebserkrankung haben allerdings ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen aufgrund der Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie, die den Herzmuskel und die Gefäße schädigen können. Hier können Sie als Patientin und Patient durch einen aktiven und gesunden Lebensstil dazu beitragen, das Risiko zu minimieren.

Mit unserem ambulanten Präventions- und Rehabilitationsprogramm möchten wir Sie bei der Wiedererlangung Ihrer Selbstständigkeit und raschen Wiedereingliederung in Ihr Privatleben und Ihren Beruf unterstützen. Das körperliche Training steigert Ihre Fitness, fördert Ihr Wohlbefinden und reduziert die tumorbedingte Müdigkeit. Die Unterstützung bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils reduziert Ihr Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen.

Ihr Präventions- und Rehabilitationsteam

## DIE MÖGLICHEN PROGRAMMINHALTE UND DAS TEAM

- 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
- Schmerztherapie
- Analyse Ihrer Risikofaktoren für Herz- und Gefässerkrankungen und Optimierung der medikamentösen Langzeittherapie durch den Kardiologen
- Mitbetreuung durch die kardio-onkologische Sprechstunde
- 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 Inselspital 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.