

Informationen
für unsere
Patientinnen und
Patienten



Bewegung: Ihr Medikament ohne Nebenwirkungen

Unser Therapieangebot «Bewegung und Sport bei Krebs»

Bewegung kann den Heilungsverlauf bei einer Krebserkrankung positiv beeinflussen, die möglichen Nebenwirkungen der Therapie reduzieren und Rückfällen vorbeugen. Durch gezielte Physio- und Sporttherapie werden positive Effekte auf physischer und psychischer Ebene erzielt.

Das Programm ist multidisziplinär geleitet. Sie werden ganzheitlich betreut und das Training wird auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Unser Therapieangebot «Bewegung und Sport bei Krebs» findet in enger Zusammenarbeit mit onkologischen Fachzentren statt.

Unser Therapieangebot «Bewegung und Sport bei Krebs»

Wann ist eine Rehabilitation sinnvoll?

- Zur physischen und psychischen Stärkung vor, während oder nach einer onkologischen Therapie
- Bei Nebenwirkungen durch die Therapien
- Bei Einschränkung der Aktivität oder der Teilhabe am Alltag durch die Erkrankung



Voraussetzungen

- Ausreichende Mobilität, um am Training vor Ort teilzunehmen
- Abgeschlossene ärztliche Initial-Diagnostik
- Stabil eingestellte medikamentöse Behandlung

Körperliche Ziele

- Körperliche Leistungsfähigkeit aufbauen
- Muskulatur kräftigen
- Fatigue (chronische Müdigkeit) vermindern
- Schmerzen lindern
- Beweglichkeit steigern
- Empfindungsstörungen in Händen und Füßen reduzieren
- Körpergewicht regulieren
- Vertrauen in den Körper fördern
- Lymphödeme vermindern oder stabilisieren
- Angst und Stress reduzieren
- Inkontinenz vermindern
- Aktivität im täglichen Leben fördern
- Freude an der Bewegung stärken

Anmeldung für das Programm «Bewegung und Sport bei Krebs»

Die Überweisung erfolgt durch Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt.

Eintritt

Zu Beginn findet eine Arztkonsultation bei uns im Haus statt. Individuelle Fragen zu Ihrer Erkrankung, insbesondere betreffend des Trainings, können hier gestellt werden. Im Anschluss findet eine spezifische Eintrittsdiagnostik mit Belastungstest statt. Mithilfe dieser Testergebnisse können wir Ihnen individuelle Trainingsempfehlungen geben und das Training optimal dosieren.

Dauer und Inhalt

Das Programm dauert je nach ärztlicher Verordnung drei Monate oder 36 Einheiten. Es besteht aus Einzeltherapie-Einheiten sowie Gruppenkursen, in denen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden.

Gruppenkurse

In Kleingruppen trainieren Sie zwei bis drei Mal pro Woche mittels individuell angepasstem Programm. Die Intensität des Ausdauertrainings bestimmt die Trainingswissenschaftlerin oder der Trainingswissenschaftler in Absprache mit unseren Sportärztinnen und Sportärzten. Im Krafttraining stärken Sie Ihren Rumpf, den Oberkörper und die Beine. Ausserdem verbessern Sie auch Ihr Gleichgewicht und Ihre Beweglichkeit. Während der Rehabilitation finden regelmässig Standortbestimmungen statt, die Ihr Wohlbefinden und Ihren Trainingsfortschritt evaluieren.

Einzeltherapie/Lymphdrainage

Je nach Bedarf und individuellen Problematiken ergänzen Einzelphysiotherapie und/oder Lymphdrainage das Programm.



Betreuung

Regelmässig trifft sich das gesamte Team der onkologischen Rehabilitation, um Fortschritte und Anpassungen aus medizinischer und therapeutischer Sicht zu besprechen. Während des gesamten Reha-Programms werden sie alle zwei bis drei Wochen durch die zuständige Ärztin oder den zuständigen Arzt visitiert. Sie haben die Möglichkeit, aktuelle Beschwerden zu besprechen oder medizinische Fragen zu stellen und klären zu lassen. Diese umfassende Betreuung gibt Ihnen Sicherheit im Training. Ausserdem ermöglicht sie bei Bedarf regelmässige Messungen der Vitalparameter und lässt Komplikationen



frühzeitig erkennen. Überlastung oder Unterdosierung ohne Trainingsfortschritt werden so vermieden und es wird eine adäquate Belastungssteigerung ermöglicht.

Austritt

Auch zum Ende des Programmes absolvieren Sie einen Leistungstest, damit wir die Fortschritte im Rahmen der Rehabilitation dokumentieren und Ihnen optimale Empfehlungen für das weitere Training geben können. Zusammen mit Ihnen erarbeiten wir eine Strategie, wie auch nach Abschluss des Rehabilitationsprogramms regelmässige Bewegung ein Teil Ihres Lebens bleiben kann.

Kostenübernahme

Nach erfolgter Kostengutsprache werden die Kosten von der Krankenkasse (Grundversicherung) übernommen. Ihr selbst zu tragender Kostenaufwand beschränkt sich auf Ihre Franchise und 10% Selbstbehalt.

Lage und Erreichbarkeit

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Die Universitätsklinik Balgrist ist verkehrstechnisch gut erschlossen und schnell und einfach erreichbar.

Ab Zürich Hauptbahnhof mit dem Tram 11 in Richtung Rehalp bis Haltestelle Balgrist (Fahrzeit ca. 20 Minuten).

Ab Bahnhof Stadelhofen mit der Forchbahn S18 in Richtung Esslingen oder mit dem Tram 11 in Richtung Rehalp bis Haltestelle Balgrist (Fahrzeit ca. 10 Minuten).

Ab Zürich Flughafen mit dem Zug nach Zürich Hauptbahnhof oder Bahnhof Stadelhofen, dort umsteigen auf die oben erwähnten Tram- oder Bahnlinien und Weiterfahrt bis Haltestelle Balgrist (Fahrzeit ca. 40 Minuten).

Mit dem Klinik-Shuttle


Der Klinik-Shuttle fährt regelmässig vom Bahnhof Stadelhofen (Taxistand) zum Haupteingang der Universitätsklinik Balgrist. Der Service ist kostenlos und steht allen Patientinnen und Patienten zur Verfügung.


Mit dem Auto

Für ambulante Patientinnen und Patienten sowie Besucherinnen und Besucher stehen auf dem Klinikareal gebührenpflichtige Parkplätze zur Verfügung (auch Parkplätze für Personen mit Beeinträchtigung). Die Einfahrt zu den Parkplätzen befindet sich an der Lenggstrasse gegenüber der reformierten Kirche Balgrist.

Das Universitäre Zentrum für Prävention und Sportmedizin befindet sich gegenüber des Klinikgebäudes auf der anderen Strassenseite.



 **Tramlinie 11, S18 bis «Balgrist»**

 **Klinik-Shuttle ab Taxistand «Bahnhof Stadelhofen»**
(wochentags zwischen 7.40–16.30 Uhr)

Universitätsklinik Balgrist
Universitäres Zentrum für
Prävention und Sportmedizin

Forchstrasse 319
8008 Zürich, Schweiz
T + 41 44 386 52 52
F + 41 44 386 52 48
sportmedizin@balgrist.ch
www.balgrist.ch/sportmedizin

