

Wir freuen uns, Sie bei unserem
Gruppentraining begrüßen zu dürfen.



Yolanda Sanchez
Teamleiterin Physiotherapie
Medizin/Frauenklinik

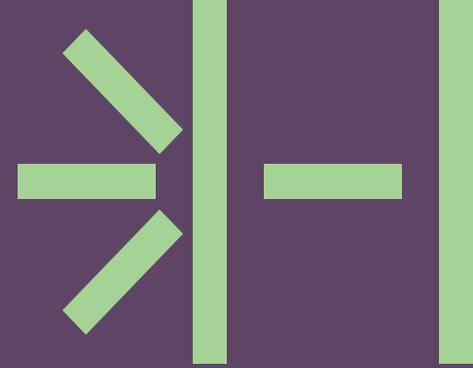


Prof. Viviane Hess
Leitende Ärztin
Onkologie

Universitätsspital Basel
Tumorzentrum
Spitalstrasse 21
4031 Basel
therapien@usb.ch
unispital-basel.ch



F:9150614-09.23



Bewegungsprogramm für Krebspatientinnen und Krebspatienten



 **Universitätsspital
Basel**

Liebe Patientin, lieber Patient

Das Trainingsprogramm ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen, die an Krebs erkrankt sind, ausgerichtet und wird von der Physiotherapie des Universitätsspitals Basel durchgeführt. Wenn Sie Interesse an unserem Gruppentraining haben, wenden Sie sich an Ihre behandelnde Ärztin oder an Ihren behandelnden Arzt. Aus Studien ist bekannt, dass Krebspatientinnen und Krebspatienten von vermehrter Bewegung profitieren.

Bewegung tut gut

- während oder nach Abschluss einer kurativen Behandlung wie zum Beispiel nach Brustkrebs, Darmkrebs, bei Lymphomen oder anderen Krebserkrankungen
- bei therapiebedingter Müdigkeit (Fatigue)
- unter Hormontherapien
- während Steroidtherapien

Das Programm

Das Programm besteht aus 24 Lektionen à 45 Minuten. Das erste Training wird als Einzeltherapie durchgeführt, um auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen zu können und um eine persönliche Abklärung/Einschätzung vorzunehmen. Die weiteren Lektionen enthalten Ausdauer- und Krafttraining, Beweglichkeitsförderung sowie Entspannungstechniken in der Gruppe.



Für wen ist das Training?

- Das Angebot richtet sich an alle Krebspatientinnen und Krebspatienten.
- Das Gruppentraining eignet sich auch für Personen, die vorher nicht sportlich aktiv waren.
- Bei Personen mit bekannten Kreislauferkrankungen und/oder Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, starkem Rauchen sowie über 60-jährigen Personen ist eine kardiale Vorabklärung empfohlen.

Wann?

Jeweils montags von 9.00–9.45 Uhr und donnerstags von 15.00–15.45 Uhr.

Wo?

Alle Lektionen werden in den Räumlichkeiten der Physiotherapie durchgeführt. Universitätsspital Basel, Physiotherapie, Spitalstrasse 21, B3, 1. Untergeschoss

Verordnung

Das Bewegungsprogramm wird als Physiotherapie von der behandelnden Ärztin oder vom behandelnden Arzt verordnet. Sie können die Verordnung persönlich an unserer Anmeldung abgeben oder per E-Mail oder Post an uns senden.

Kostengutsprache

Die Verordnung werden wir zwecks Kostengutsprache an Ihre Krankenkasse weiterleiten. Sobald die Kostengutsprache eingetroffen ist, werden Sie von uns kontaktiert und Sie können mit dem Training beginnen.

