



## Zentrum für Rehabilitation & Sportmedizin Inselspital, Freiburgstrasse, CH-3010 Bern

- Ambulant:  
Tel.: +41 31 632 89 70  
Mail: amb.rehab@insel.ch
- Stationär:  
Tel.: +41 31 664 56 23  
Mail: stat.rehab@insel.ch

0226978\_kfg/df

**INSELSPITAL**  
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE

ZENTRUM FÜR  
REHABILITATION &  
SPORTMEDIZIN



Besuchen Sie auch unsere Webseite  
[www.rehasportmedizin.insel.ch](http://www.rehasportmedizin.insel.ch)

## Ambulante und stationäre Rehabilitation

### Beratungs- und Unterstützungsangebote

Das Zentrum für Rehabilitation und Sportmedizin unterstützt Patient:innen auf vielfältige Weise in der Gesundheitsförderung. So organisieren wir bei Bedarf auch notwendige Abklärungen und Therapieschritte und stehen unseren Patient:innen beratend zur Seite.

- Beurteilung Ihrer Leistungsfähigkeit und Ihrer Risikofaktoren mit Empfehlungen zur optimalen Therapie durch Fachärzt:innen, Sportmediziner:innen und Sportwissenschaftler:innen.
- Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining durch Physio- und Sporttherapeut:innen.
- Psychologische Beratung und Rauchstoppberatung durch Psycholog:innen.
- Ernährungsberatung und Gewichtsmanagement durch Ernährungsspezialist:innen.
- Wissensvermittlung zu Ihrer Erkrankung, Medikamenten und allgemeine Tipps für den Alltag im Rahmen von interaktiven Gruppenvorträgen durch Ärzt:innen und Pflegeexpert:innen.
- Unterstützung für den Wiedereinstieg in den beruflichen und privaten Alltag durch den Sozialdienst.





### Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Sie sind zurzeit aufgrund einer Herz-Gefäss-, Lungen- oder anderen Organerkrankung in ärztlicher Behandlung. Dank des medizinischen Fortschritts mit modernen Therapien und Operationstechniken hat sich die Prognose dieser Erkrankungen in den letzten Jahren deutlich verbessert.

Mit unserem Angebot im Medizinbereich Rehabilitation & Sportmedizin am Inselspital Bern möchten wir Sie auch nach der Akutbehandlung ganzheitlich unterstützen und Ihnen bei der Wiedererlangung Ihrer Selbständigkeit und der Wiedereingliederung in Ihr Privatleben und Ihren Beruf helfen.

Durch moderne Diagnostik- und Behandlungsmethoden sowie einen direkten Austausch mit allen Fachdisziplinen stehen wir für eine Rehabilitationsmedizin auf höchstem Niveau. Ein individuell angepasstes körperliches Training steigert Ihre Fitness, fördert Ihr Wohlbefinden und reduziert das Risiko für weitere Folgeerkrankungen. Zudem bieten wir Ihnen persönliche Beratungen, fokussierte Abklärungen und Informationsveranstaltungen, die Ihnen im Umgang mit der Erkrankung und bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils helfen.

Unser professionelles Team begleitet Sie von Beginn an umfassend auf Ihrem Weg der Genesung.

### Ambulante Rehabilitation am Inselspital

Die ambulante Rehabilitation ist für jene Patient:innen geeignet, die sich nach einer Herz-, Lungen- oder Krebserkrankung in ihrem häuslichen Umfeld selbständig versorgen können. Die Ziele sind die Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit, die Optimierung der medikamentösen Therapie sowie die Förderung des Krankheitsverständnisses und der Sicherheit im privaten, beruflichen und sozialen Alltag.

- **Anmeldung:** Während Ihres Spitalaufenthaltes oder danach durch Ihre behandelnden Ärzt:innen.
- **Dauer:** 12 Wochen
- **Medizinisches Angebot:** Ärztliche Ein- und Austrittsuntersuchung, weitere Konsultationen nach Bedarf.
- **Training:** Überwachtes körperliches Training, zwei bis drei Mal pro Woche. Optional digital unterstützte Rehabilitation mit heimbasierten Trainings.
- **Therapieangebote:** Auf Wunsch Einzelberatungen zu Ernährung und Gewicht, Psychologie, Rauchstopp- sowie Sozialberatung.
- **Gesundheitskompetenz:** Telefonberatungen, Vorträge und Informations-Workshops für Betroffene und Angehörige.

### Stationäre Rehabilitation am Inselspital

Die stationäre Rehabilitation ist für Patient:innen geeignet, die nach einer Erkrankung oder Operation vorübergehend noch eine umfassende medizinische und pflegerische Betreuung benötigen. Die Ziele während des Aufenthaltes sind die Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit, die Behandlung von möglichen Begleit- und Folgeerkrankungen, die Optimierung der medikamentösen Therapie sowie die Förderung des Krankheitsverständnisses, um genügend Sicherheit für die Rückkehr in das eigene familiäre, berufliche und soziale Umfeld zu erlangen.

- **Anmeldung:** Während Ihres Spitalaufenthaltes oder danach durch Ihre behandelnden Ärzt:innen.
- **Aufenthaltsdauer:** Meist 3–4 Wochen, bei Bedarf ist nach Rücksprache mit Ihrer Krankenversicherung eine Verlängerung möglich.
- **Trainings- & Therapieangebote:** Verfügbarkeit aller Therapieangebote aus den Bereichen Physio-, Ergo- und Sporttherapie, Ernährungsberatung, Psychologie, Rauchstopp- sowie Sozialberatung.
- **Integrierter Behandlungspfad:** Optimale Abstimmung und enger Austausch mit allen Fachdisziplinen ermöglichen frühzeitige Rehabilitationsmassnahmen, ohne auf die komplexe medizinische Versorgung an einem Universitätsspital verzichten zu müssen.