



AMBULANTE REHA CHUR

Rehabilitation. Kliniken Valens.



Ambulante onkologische Rehabilitation



**«Eine ganzheitliche Sichtweise ermöglicht
einen optimalen Rehabilitationserfolg.»**

Onkologische Rehabilitation: Was ist das?

Die Behandlung von Krebs hat in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht und der Krankheit ein klein wenig von ihrem Schrecken genommen. Die Krebserkrankung, aber auch deren Behandlung, führt oft zu grossen körperlichen und emotionalen Belastungen. Viele Patienten klagen deshalb über Einschränkungen in ihrem Alltag, wie z. B. Müdigkeit, Schmerzen oder Stimmungstiefs. Die onkologische Rehabilitation versucht hier eine Brücke zu schlagen; von der Krankheit und der Krankheitsbehandlung zurück in einen selbstbestimmten, lebenswerten, aktiv gestalteten Alltag.

Was erwartet Sie in der onkologischen Rehabilitation?

Ausgedehnte Untersuchungen in den letzten Jahren haben gezeigt, dass eine Verbesserung der körperlichen und emotionalen Symptome vor allem durch eine Verbesserung des körperlichen Zustandes von Kraft und Ausdauer zu erreichen ist. Es ist heute bekannt, dass körperliche Aktivität und Bewegung allen Menschen mit einer Krebserkrankung zu empfehlen sind. Negative Auswirkungen sind bei korrekter Anwendung nicht zu erwarten. Das Rehabilitationsprogramm dauert abhängig von den individuellen Bedürfnissen 12 bis 16 Wochen.

Das Programm beinhaltet 2 bis 3 Termine pro Woche in der Ambulanten Reha der Kliniken Valens im Kreuzspital Chur. Der «Stundenplan» wird zu Beginn der Rehabilitationsbehandlung mit Ihnen besprochen und an Ihre Möglichkeiten angepasst.

Ärztliche Betreuung

Zu Beginn des Rehabilitationsprogrammes findet eine Konsultation bei einem in onkologischer Rehabilitation erfahrenen Arzt statt. Dabei werden Ihre Bedürfnisse geklärt, sowie die Ziele für das Programm vereinbart. Eine weitere Konsultation findet in der Regel auch während des Programms, aber sicher vor Programmende statt. Die Behandlung der Krebserkrankung wird weiter durch die Ihnen bereits bekannten Spezialärzte durchgeführt.

Sport- und Bewegungstherapie (Trainingstherapie)

Sport- und Bewegungstherapie bedeutet eine an Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit angepasste Trainingsform. Das Training findet im Krafraum und, abhängig von den Aktivitäten, auch im Freien statt. Sie trainieren dabei selbständig, angeleitet und begleitet von erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten.

Physiotherapie

In der Physiotherapie wird auf individuelle körperliche Probleme eingegangen. Zudem werden gezielt Aktivitäten angeschaut, bei denen Sie in Ihrem Alltag auf Probleme gestossen sind. Es ist auch der Ort, um mit der behandelnden Therapeutin direkt Probleme im Rehabilitationsverlauf anzusprechen und entsprechende Anpassungen vorzunehmen.

Ergotherapie

In der Ergotherapie liegt der Schwerpunkt auf Ihrer Alltagsgestaltung. Sie bekommen Hinweise und es wird praktisch mit Ihnen geübt, wie Sie auftauchende Hindernisse überwinden können. Zudem wird auch der wichtige Punkt des sogenannten Energiemanagements im Alltag angesprochen. Hier werden Strategien vermittelt, wie Sie die verfügbare Energie im Alltag sinnvoll einteilen und dadurch weniger ermüden.

Logopädie

Die Logopädie betreut Menschen mit einer Krebserkrankung im Kopf- und Halsbereich. Diese Patienten können nach einer Krebsbehandlung an Mundtrockenheit, Schluck- und Sprechbeschwerden

leiden. Mit einer logopädischen Therapie können sie Ihre beeinträchtigten Fähigkeiten wiedererlangen bzw. verbessern.

Psychoonkologie

Viele Krebsbetroffene erfahren durch die Diagnose Krebs einen schweren Schicksalsschlag und fallen oft in ein seelisches Tief. Unsere Psychoonkologischen Spezialisten können Sie, wenn gewünscht, nach einer Eintrittsuntersuchung mit regelmässigen Gesprächen durch diese schwere Zeit begleiten. Falls nötig, können auch Medikamente eingesetzt werden, zum Beispiel, wenn sich infolge der seelischen Belastungen eine Depression entwickelt.

Beruflicher Wiedereinstieg

Für einen erfolgreichen Wiedereinstieg in die Arbeit ist eine korrekte Beurteilung der arbeitsbezogenen körperlichen Leistungsfähigkeit nötig. Dazu können die Therapeuten der Kliniken Valens arbeitspezifische Tests durchführen und Ihnen Ihre Möglichkeiten und Grenzen klar aufzeigen. Zusammen mit dem betreuenden Arzt können dann die konkreten Schritte geplant und umgesetzt werden.

Anmeldung

Sekretariat Ärztlicher Direktor
Prof. Dr. med. Stefan Bachmann
Renate Bachmann
Rehazentrum Valens
Taminaplatz 1
7317 Valens
+41 81 303 14 12
renate.bachmann@kliniken-valens.ch

Durchführung

Ambulante Reha Chur
c/o Kantonsspital Graubünden
Standort Kreuzspital
Loestrasse 99
7000 Chur
T +41 79 558 04 63
therapien.chur@kliniken-valens.ch





Kliniken Valens – Ambulante Reha Chur
www.ambulantereha-chur.ch

Ambulante Reha Chur

c/o Kantonsspital Graubünden
Standort Kreuzspital
Loëstrasse 99
7000 Chur
T +41 79 558 04 63
therapien.chur@kliniken-valens.ch

 **KLINIKEN VALENS**

Ihre Partner für Rehabilitation mit Weitblick.