

Dank ambulanter Reha fitter im Alltag

Vorschau auf den Vortrag im Spital Uster am 25. Oktober



Rehabilitation zielt darauf ab, die Betroffenen wieder fit für den Alltag zu machen. Die Erfahrung zeigt: Neben dem Aufbauprogramm selbst ist vor allem der Austausch mit Gleichgesinnten und Fachpersonen sehr wertvoll. Das Spital Uster bietet daher drei ambulante Rehabilitationsprogramme an.

Menschen mit Diabetes, Lungen- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können im Spital Uster an speziell für ihre Erkrankung zugeschnittenen Reha-Programmen teilnehmen. Dank regelmässigen Trainings verbessern sie ihre körperliche Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden. Um die eigene Erkrankung besser zu verstehen sowie Risikofaktoren und Behandlungsmöglichkeiten zu kennen, vermitteln Fachleute – darunter Physiotherapeuten, Ernährungsberaterinnen, Diabetologen, Kardiologen und Pneumologen – zudem ihr Wissen an Vorträgen.

Spass an der Bewegung vermitteln

Jeder weiss: Nur was man gern macht, hat Bestand. Die Lust an der täglichen Bewegung zu vermitteln ist daher eines der wichtigsten Ziele der Physiotherapeuten. Das ist zwar mitunter nicht so einfach, doch im Lauf der Zeit spornen sich die Teilnehmenden in der Gruppe gegenseitig an. Und so zielen die Programme auch darauf ab, die Betroffenen zusammenzubringen. Denn der Austausch mit Gleichgesinnten ist erfahrungsgemäss einer der wichtigsten Faktoren, den veränderten Lebensstil auch nach Ende des offiziellen Programms beizubehalten.

Die Programme im Überblick

	Diabetes	Herz	Lunge
Für wen:	Patienten mit Diabetes mellitus oder einer Störung der Glukosetoleranz	Patienten nach einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation	Patienten mit einer chronischen Lungenkrankheit
Wie lange:	12 Wochen	12 Wochen	18 Wochen
Wie oft:	3-mal pro Woche je 90 Minuten	3-mal pro Woche je 90 Minuten, anschliessend optional Herzgruppe	2-mal pro Woche je 60 Minuten, anschliessend optional Lungengruppe
Anmeldung:	Die Anmeldung erfolgt über die Hausärztin/den Hausarzt oder den Facharzt.		
Kosten:	Die Krankenkasse übernimmt im Normalfall die Kosten.		

Weitere Informationen: www.spitaluster.ch/reha

Neue Fachärztin im Spital Uster



Dr. med. Christine Schmid

Dr. Christine Schmid ist seit Oktober als Leiterin der Endokrinologie/Diabetologie im Spital Uster tätig. Sie ist Fachärztin für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie und erlangte ihre berufliche Erfahrung an verschiedenen Kliniken in der Schweiz und in Deutschland. Zuletzt war Dr. Christine Schmid an der Universitätsklinik Düsseldorf tätig.

Öffentliche Anlässe

Öffentliche Vortragsreihe

«Ambulante Rehabilitation: Hilfe auf dem Weg zurück in den Alltag». Mit Dr. med. Alice Zürcher, Dr. med. Christine Schmid, Dr. med. Johann Debrunner, Gabriele Collenberg

Datum: Mittwoch, 25. Oktober 2017
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Spital Uster, Forum

Info-Abend «Rund um die Geburt»

Erwarten Sie ein Kind und suchen ein Spital für die Geburt? Dann besuchen Sie unseren Info-Abend «Rund um die Geburt», und lernen Sie das Spital Uster und die Familienabteilung besser kennen.

Daten: Dienstag, 24. Oktober 2017 und 5. Dezember 2017
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Spital Uster, Forum

Präsentation an der Uster Messe

Die Teams der Geburtshilfe präsentieren an einem Stand die Angebote des Spitals Uster.

Datum: 26. bis 29. Oktober 2017
Zeit: Do/Fr 14.00 bis 21.00 Uhr; Sa 11.00 bis 21.00 Uhr; So 10.00 bis 18.00 Uhr
Ort: Zelthalle, Uster Messe, Uster

Besuchsnachmittag in der Familienabteilung

Datum: Samstag, 11. November 2017
Zeit: 13.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Spital Uster, Familienabteilung Asylstrasse 30, Uster

SPITALUSTER

Brunnenstrasse 42, Postfach, 8610 Uster
Tel. 044 911 11 11, Fax 044 911 11 00

www.spitaluster.ch