



Professionell  
Umfassend  
Menschlich



## Kontakt

**Anmeldung durch den Haus-/Spitalarzt:**

Kantonsspital St.Gallen  
Kliniksekretariat/Neurologie  
CH-9007 St.Gallen

Tel. +41 71 494 16 57  
[anmeldung.neurologie@kssg.ch](mailto:anmeldung.neurologie@kssg.ch)

# Neurofit – das Trainingsprogramm nach einem Schlaganfall

Klinik für Neurologie



Kantonsspital  
St.Gallen



## Mit Neurofit zurück zu Ihrer gewohnten Leistungsfähigkeit!

### Neurofit – um was es geht

Das Trainingsprogramm wurde entwickelt, um die Risikofaktoren für einen Schlaganfall wie Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht zu minimieren und damit einem erneuten Schlaganfall oder einer «Streifung» vorzubeugen. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern hilft es, ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und damit ein Stück Sicherheit und Lebensfreude zurückzugewinnen. Ebenso werden im Rahmen des Trainingsprogramms Informationen vermittelt, die den Teilnehmenden ihre Ängste und Bedenken nach einem Schlaganfall oder einer «Streifung» nehmen sollen.

### Neurofit – wie es funktioniert

Das Programm wird in Gruppen durchgeführt. Dabei werden Ausdauer, Koordination und Kraft langsam gesteigert. Mit Entspannungsübungen wird Stress abgebaut und das körperliche und seelische Wohlbefinden gefördert. Zudem werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Vorträgen über Themen wie Risikofaktoren, Ernährung und Raucherentwöhnung informiert. Vorträge und Gespräche nehmen direkten Bezug zum Schlaganfall und dessen Folgen.

### Neurofit – an wen es sich richtet

Das Programm richtet sich an Personen, die aufgrund einer «Streifung» oder eines Schlaganfalles im Kantonsspital St.Gallen behandelt wurden.

### Ablauf

Bei der ärztlichen Eintrittsuntersuchung wird die aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit beurteilt. Danach folgt eine individuelle praktische Einführung in das Therapieprogramm. Die Trainingseinheiten werden von Physiotherapeuten in enger Zusammenarbeit mit Neurologen geführt.

### Kosten

Nach erfolgter Kostengutsprache, die der behandelnde Arzt beantragt, übernehmen die Krankenversicherungen die Kosten für das Neurofit-Programm abzüglich des Selbstbehalts.

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über den behandelnden Arzt. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Tel. +41 71 494 16 57  
neurologie@kssg.ch

## Neurofit-Programm

Montagnachmittag  
Mittwochvormittag  
Freitagnachmittag

48 Behandlungseinheiten à jeweils 1,5 Stunden innerhalb 12 Wochen.