



MEINE VORTEILE AUF DEN PUNKT GEBRACHT:

- Ich kann mich für ein Fitnesscenter meiner Wahl entscheiden.
- Um ein optimales Trainingsprogramm für mich zu erstellen, erhalte ich fachkundige Unterstützung von Sportlehrern und Physiotherapeuten.
- Für mich steht ein persönlicher Coach zur Verfügung, der ebenfalls Betroffener ist und meine Situation versteht.
- Die Kosten für das Fitnesscenter werden mit einem halbjährlichen Zuschuss von max. 390 € unterstützt.
- Ich erhalte in regelmäßigen Abständen Neuigkeiten zum HämoFit Programm.

WARUM WIR HÄMOFIT UNTERSTÜTZEN:



HämoFit ist das für jeden Hämophilie-Patienten maßgeschneiderte Programm zur Förderung der körperlichen und damit auch psychischen Leistungsfähigkeit. Die Patienten berichten über sehr positive Erfahrungen über die Verbesserung der Muskel- und Gelenkfunktionen und allgemeiner Fitness. Dies trägt deutlich zu einer höheren Lebensqualität bei und wahrscheinlich auch zu einer Verminderung bestimmter medizinischer Maßnahmen (z.B. orthopädische Eingriffe).

Univ.-Prof. Dr. Ingrid Pabinger-Fasching
ingrid.pabinger@meduniwien.ac.at
www.meduniwien.ac.at/haematology



Training wirkt wie ein Medikament. Richtig dosiert und kontrolliert kann es zum Erhalt der Funktion im Alltag beitragen und Schäden am Bewegungsapparat vorbeugen. Das HämoFit Programm hilft Ihnen, in einem Fitnesscenter mit entsprechenden Trainingsgeräten und medizinischer Betreuung ein kontinuierliches lebenslanges Trainingsprogramm durchzuführen.

Prim. Dr. Thomas Kienbacher
kienbacher@rehabzentrum.at
www.kienbachertraining.at



Hämophilie Patienten brauchen eine regelmäßige Behandlung mit Gerinnungskonzentraten. Genau so wichtig ist es aber den Körper fit zu halten und regelmäßig zu trainieren. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass die Kräftigung der Gelenke und Muskulatur Blutungen verhindern kann und das Training sich positiv auf mein Befinden auswirkt. Trotz mancher Überwindungen empfinde ich während und nach dem Training ein angenehmes Gefühl.

Josef Weiss, Vorsitzender der ÖHG
weiss@bluter.at, www.bluter.at

Frau Gabriela Böhm steht Ihnen für organisatorische Anfragen und ihre Anmeldung unter 0676 / 530 2000 bzw. unter boehm@bluter.at zur Verfügung.

Weitere Ansprechpartner:
Herr Josef Weiss und Herr Mag. Thomas Schindl
unter: vorstand@bluter.at



DAS FITNESSPROGRAMM DER
ÖSTERREICHISCHEN HÄMOPHILIE
GESELLSCHAFT

FÜR PATIENTEN MIT ANGEBORENEN
BLUTGERINNUNGSSTÖRUNGEN

Mit freundlicher Unterstützung der
BAXTER Vertriebs GmbH

Baxter



HÄMOFIT



KÖRPERLICHE FITNESS STEIGERT DIE LEBENSQUALITÄT.

KÖRPERLICHE FITNESS ist für jeden Menschen im gesamten Lebensverlauf von großer Wichtigkeit. Von besonderer Bedeutung ist sie aber für Bluterkrankte.

PHYSIOTHERAPIE UND SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

tragen neben einer optimierten Therapie mit Gerinnungsfaktoren zur Stabilität und Geschmeidigkeit der Gelenke bei, beugen Arthritis, Versteifungen der Gelenke und Rückbildung der Gelenkmuskulatur vor.

Regelmäßiges Training hilft, sich fit und aktiv zu fühlen und den Gelenksstatus zu erhalten bzw. zu verbessern.

HABEN WIR SIE ÜBERZEUGT ?

Die Österreichische Hämophilie Gesellschaft bietet Ihnen ein maßgeschneidertes Fitnessprogramm als Einstiegshilfe.

MELDEN SIE SICH GLEICH JETZT AN!

SO WERDE ICH HÄMOFIT-CLUBMITGLIED!

SCHRITT 1

Füllen sie bitte das Beitrittsformular unter www.haemofit.at aus.

SCHRITT 2

Wählen sie ihr Fitnesscenter aus und teilen sie uns mit, ab wann sie mit dem Training beginnen möchten. Wir organisieren alles weitere für sie.

Eine diplomierte PhysiotherapeutIn oder SportlehrerIn erstellt vor Ort ein individuelles Fitnessprogramm (anfangs 2x die Woche).

Die ärztliche Betreuung wird – wenn möglich – vom regionalen Hämophilie Zentrum gewährleistet.

SCHRITT 3

Nach Vorlage der Originalrechnung gewährleisten wir einen halbjährlichen Zuschuss von maximal 390 €.

DER HÄMOFIT-COACH

Bei Eintritt ins HämoFit Programm wird Ihnen ein persönlicher Coach zur Seite gestellt.

Der **HÄMOFIT COACH** ist so wie sie ein Betroffener mit angeborener Gerinnungsstörung, nimmt aber schon längere Zeit am Programm teil. Er kann sie vor allem am Beginn ihres Trainings mit wertvollen Tipps und Tricks unterstützen.

In gemeinsamen Gesprächen können sie ihren Trainingserfolg optimieren und sich gegenseitig zu einem konstanten Training motivieren.

