



Ambulante Kardiale Rehabilitation am Kantonsspital Frauenfeld



WAS IST DIE AMBULANTE KARDIALE REHABILITATION?

Herzpatienten können ambulant und in der Nähe von Wohn- oder Arbeitsort unter Anleitung eines speziell ausgebildeten und kompetenten Herzteams ein ganzheitliches Rehabilitationsprogramm besuchen. Um möglichst schnell die gewohnten Alltags- und Freizeitaktivitäten wieder aufnehmen zu können, haben wir für Sie ein umfassendes Programm zusammengestellt.

Wie sieht das Programm aus?

Es dauert 10 Wochen und beinhaltet Folgendes:

- Ein- und Austrittsuntersuchung inkl. Belastungs-EKG durch einen Kardiologen
- 3x pro Woche ein überwachttes Ausdauertraining in Form von Gymnastik, Medizinischer Trainingstherapie inkl. Ergometer, Wandern, Nordic Walking
- 1x pro Woche eine Entspannungslektion
- 1x pro Woche einen Vortrag über Herzkrankheiten, Diagnostik, Risikofaktoren, Trainingslehre, Ernährung, Stressbewältigung
- Gezielte Sekundärprävention auf individueller Basis zum Beispiel: Ernährungsberatung, Raucherentwöhnung oder Stressmanagement, bei Bedarf können diese Angebote zusätzlich verordnet werden.

Für wen ist die ambulante Herzrehabilitation geeignet?

- Für Patienten nach einem Herzinfarkt mit oder ohne koronare Intervention (Dilatation/Stent)
- Für Patienten nach einer Herzoperation
- Für Patienten mit chronischer Herzkrankheit und verminderter Leistungsfähigkeit
- Für Patienten mit mehreren Risikofaktoren für die koronare Herzkrankheit

Welche Ziele verfolgt die ambulante Herzrehabilitation?

Regelmässiges Training führt zu einer Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit und somit auch zu einem besseren Wohlbefinden. Die Patienten lernen ihren Körper mit seinen Möglichkeiten und Grenzen besser kennen, was das Selbstvertrauen stärkt. Da das Programm ambulant durchgeführt wird, sind die Patienten schnell wieder in ihrem Alltag und ihrem Beruf integriert.

Mittels Vorträgen werden die Patienten über ihre Herzkrankheit und deren Risikofaktoren aufgeklärt, was das Verständnis für die Erkrankung fördert. So fällt es ihnen leichter, die Risikofaktoren zu vermindern und die Medikamente regelmässig einzunehmen. Dadurch können allfällige Komplikationen reduziert werden. Während der Rehabilitation haben die Patienten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, dies steigert die Motivation, das Programm erfolgreich durchzuführen.

Wer bezahlt die ambulante Herzrehabilitation?

Dieses Programm wird von Ihrer Krankenkasse, nach erfolgter Kostengutsprache, bezahlt.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über den behandelnden Arzt (Formular unter: www.stgag.ch – Kardiologie). Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an das Sekretariat der Physiotherapie, Telefon 052 723 71 54.

Ihre Physiotherapie und Ihr Kardiologieteam
am Kantonsspital Frauenfeld