



Ambulante Kardiale Rehabilitation
im Kantonsspital Frauenfeld

Was beinhaltet eine ambulante kardiale Rehabilitation?

Herzpatientinnen und -patienten 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?

Die Rehabilitation dauert 12 Wochen und beinhaltet Folgendes:

- Ein- und Austrittsuntersuchung inkl. Belastungs-EKG durch einen Kardiologen
- 3x pro Woche ein überwachtes Kraft-/Koordinations- und Ausdauertraining in Form von Gymnastik, Medizinischer Trainingstherapie inkl. Ergometer, Wandern
- 1x pro Woche einen Vortrag über Herzkrankheiten, Diagnostik, Risikofaktoren, Trainingslehre, Ernährung, Stressbewältigung, Rauchstopp, Entspannung
- Regelmässige Entspannungslektionen
- 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 Patientinnen und Patienten nach einem Herzinfarkt mit oder ohne koronare Intervention (Dilatation/Stent)
- Für Patientinnen und Patienten nach einer Herzoperation
- Für Patientinnen und Patienten mit chronischer Herzkrankheit und verminderter Leistungsfähigkeit
- Für Patientinnen und 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 Patientinnen und Patienten lernen ihren Körper mit seinen Möglichkeiten und Grenzen besser kennen, was das Selbstvertrauen stärkt. Da das Programm ambulant durchgeführt wird, sind die Patientinnen und Patienten schnell wieder in ihrem Alltag und ihrem Beruf integriert.

Mittels Vorträgen werden die Patientinnen und 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 Patientinnen und 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 Kostengut-sprache, bezahlt.

Anmeldung

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

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an das Sekretariat der Physiotherapie, Telefon +41 58 144 71 54.

Ihre Physiotherapie und Ihr Kardiologieteam am Kantonsspital Frauenfeld

Kantonsspital Frauenfeld
Physiotherapie
Postfach
CH-8501 Frauenfeld
Tel. +41 58 144 71 54
physio-ergo.ksf@stgag.ch

www.stgag.ch