

Ziele

↳ bestehen oft
aus vielen
kleinen Zielen.



→ Physiotherapie

Ambulante Rehabilitation für Herzpatienten

Liebe Patientin, lieber Patient

Unser aufbauendes Trainingsprogramm wurde für die ambulante Rehabilitation von Patientinnen und Patienten mit Herzleiden entwickelt. Es richtet sich an Personen, die nach einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation in der Nähe Ihrer gewohnten Umgebung trainieren möchten.

ZIELE

Mit einem gezielten Kreislauf-, Kraft- und Koordinationstraining können Sie Ihre körperliche und psychische Verfassung verbessern. Die Trainingsstunden werden ergänzt mit Informationsveranstaltungen. Das Trainingsprogramm soll Ihnen die Rückkehr in ein möglichst normales Leben erleichtern, indem es Sicherheit und Vertrauen vermittelt.

BETREUUNG

Die Trainingseinheiten werden durch Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten geleitet. Sie werden weiterhin durch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt betreut und zusätzlich von Ihrem Kardiologen überwacht.

PROGRAMM

Sie besuchen drei Mal pro Woche unsere speziellen Trainingsstunden. Im Verlauf der Rehabilitation ergänzen Wandern, Velo fahren oder Wassergymnastik unter ärztlicher Aufsicht Ihr Programm. Sie erlernen zudem Atem- und Entspannungsübungen, die Sie als Ausgleich zur körperlichen Aktivität anwenden können. Je nach Fortschritt dauert die Rehabilitation 8–12 Wochen.

VORTRÄGE

Das Programm wird abgerundet durch Vorträge, zu denen auch Ihre Partnerin oder Ihr Partner eingeladen ist:

- » Aufbau und Funktion des Herzens
- » Koronare Herzkrankheit
- » Risikofaktoren
- » Medikamente
- » Herznotfall
- » Ernährungsberatung
- » Stressmanagement/Entspannung
- » Sport

TERMINE

Die Trainingsstunden finden jeweils nach Vereinbarung statt am Montag, Mittwoch und Freitag im Zuger Kantonsspital, Physiotherapie, Medizinisches Trainingszentrum Benefit, 1. Obergeschoss.

MITBRINGEN

Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung, stabile Sportschuhe, ein kleines Frotteetuch sowie, falls im Programm vorgesehen, Badesachen für die Wassergymnastik mit. Für die Teilnahme wird eine Pulsuhr empfohlen, um die Pulsfrequenz während des Trainings zu kontrollieren.

KOSTEN

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für die ambulante Rehabilitation abzüglich Ihres Selbstbehalts.

ÄRZTLICHE LEITUNG

Fachärzte für Allgemeine Innere Medizin, speziell Herzkrankheiten, der Zuger Arbeitsgruppe für kardiale Rehabilitation betreuen Sie.

MEDIKAMENTE

Bitte tragen Sie stets eine aktualisierte Medikamentenliste und als Diabetiker Ihr Blutzuckermessgerät auf sich. Falls bei Ihrer Diabetestherapie ein Risiko für Unterzuckerung besteht, sollten Sie ausreichend Traubenzucker bei sich haben. Bei längeren Aktivitäten nehmen Sie bitte zusätzlich eine kleine Zwischenverpflegung, z. B. eine Frucht oder einen Getreideriegel, mit.

VERSICHERUNG

Bitte beachten Sie, dass bei allen Trainings-Aktivitäten der Herzrehabilitation die Versicherung im Falle eines Unfalls Sache des Teilnehmers ist. Dies gilt insbesondere auch für die Privathaftpflicht als Velofahrer. Ebenso sind die Teilnehmer persönlich für die Einhaltung geltender Bestimmungen (z. B. Strassenverkehrsgesetz) verantwortlich. Bei Velotouren besteht Helmtragepflicht.

Das Zuger Kantonsspital haftet auch nicht für den Verlust oder die Beschädigung von Wertgegenständen sowie von persönlichen Gegenständen (z. B. Brillen, Kontaktlinsen, etc.), die bei In- oder Outdoor-Aktivitäten entstanden sind.

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt durch den Kardiologen, die Hausärztin / den Hausarzt oder durch die zuständige Spitalärztin / den zuständigen Spitalarzt.

WEITERE INFORMATIONEN

Wir freuen uns, Sie während Ihrer Rehabilitation zu begleiten und stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

Kontakt:

Physiotherapie und Medizinisches Trainingszentrum Benefit

T 041 399 43 30, sekretariat.therapien@zgks.ch