

Anmeldung ambulante kardiale Rehabilitation

Im Spital Zimmerberg haben Ihre Patienten die Möglichkeit, die Rehabilitation nach Erkrankungen des Herzkreislaufsystems (z.B. Herzinfarkt, Koronare Herzkrankheit, Herzoperationen, Herzinsuffizienz, PAVK usw.) ambulant durchzuführen.

Den Gefässerkrankungen kann nur mit langfristigen Massnahmen wie Anpassung der Ernährung, Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit, genauer Medikamenteneinnahme und Gewährleistung eines guten sozialen Umfeldes entgegengewirkt werden. Wir bieten unsere Unterstützung für die Rehabilitation, die in der gewohnten Umgebung durchgeführt werden kann.

Ziele

- ♥ Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- ♥ Verbesserung der Lebensqualität
- ♥ Lebensstilanpassung
- ♥ Beschleunigung des Erholungsprozesses
- ♥ Kenntnis über die Erkrankung
- ♥ Kenntnis der Medikamente und deren Wirkung
- ♥ Steigerung des Wohlbefindens
- ♥ Kennenlernen der Grenzen

Leistungen

- ♥ Kardiologische Eintrittsuntersuchung und Standortbestimmung
- ♥ Bestimmung der Leistungsfähigkeit auf dem Fahrradergometer (unter EKG- Kontrolle)
- ♥ Kontrolliertes und physiotherapeutisch geleitetes Training drei mal wöchentlich während 14 Wochen
- ♥ Entspannungsübungen
- ♥ Zwischenkontrolle auf dem Fahrradergometer mit EKG
- ♥ 6 Themenbezogene Vorträge
- ♥ Persönliche Ernährungsberatung
- ♥ Kardiologische Abschlussuntersuchung

✂

Anmeldung

Bitte bieten Sie die folgende Patientin/ den folgenden Patienten für die ambulante kardiale Rehabilitation bei Ihnen im Spital Zimmerberg auf:

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Diagnose(n):

Nebendiagnose(n):

Ärztin/ Arzt:

Einsenden an Fr. Dr. med. B. Kälin/ Kardiologie / Spital Zimmerberg/ Asylstrasse 19 / 8810 Horgen

Patientenmerkblatt - Ambulante Kardiale Rehabilitation

Im Spital Zimmerberg haben Sie die Möglichkeit, die Rehabilitation nach Erkrankungen des Herzkreislaufsystems (z.B. Herzinfarkt, Koronare Herzkrankheit, Herzoperationen usw.) ambulant durchzuführen.

Den Herzkrankheiten kann nur mit langfristigen Massnahmen wie Anpassung der Ernährung, Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit, genauer Medikamenteneinnahme und Gewährleistung eines guten sozialen Umfeldes entgegengewirkt werden. Wir bieten Ihnen unsere Unterstützung für die Rehabilitation, die Sie in ihrer gewohnten Umgebung durchführen können. Mit der Rehabilitation haben Sie die Möglichkeit, Ihren Lebensstil unter Einbezug Ihres sozialen Umfeldes zu verändern und verringern somit die Wahrscheinlichkeit eines (weiteren) Herzinfarktes. Es werden zwei Leistungsstufen angeboten: Stufe 1 für Leistungen über 100 Watt (v.a. auch für noch berufstätige Leute gedacht, damit sie in den Randstunden die Rehabilitation trotz (oder eben in Kombination mit) der Arbeit durchführen können). Stufe 2 bei Belastungstests unter 100 Watt und für Patienten mit anderen Beschwerden wie z. B. Hüftproblemen, Rückenschmerzen und anderen einschränkenden Nebenerkrankungen.

Ziele

- ♥ Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- ♥ Verbesserung der Lebensqualität
- ♥ Lebensstilanpassung
- ♥ Beschleunigung des Erholungsprozesses
- ♥ Kenntnis über die Erkrankung
- ♥ Kenntnis der Medikamente und deren Wirkung
- ♥ Steigerung des Wohlbefindens
- ♥ Kennenlernen der Grenzen

Leistungen

- ♥ Ärztliche Eintrittsuntersuchung und Standortbestimmung
- ♥ Bestimmung der Leistungsfähigkeit auf dem Fahrradergometer (unter EKG- Kontrolle)
- ♥ Kontrolliertes und physiotherapeutisch geleitetes Training drei mal wöchentlich während 14 Wochen

Ziel: Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Koordinationsfähigkeit, Erlernen des Selbständigen Trainings, Kennenlernen der persönlichen Grenzen, auch im Hinblick auf die Zeit nach der Rehabilitation und Entspannungstraining.

Inhalte: Ausdauer- und Krafttraining mittels Ergometertraining, Gymnastik, Aerobic und Spielen, Beweglichkeitsverbesserung, Koordinations- Gleichgewichts- und Geschicklichkeitstraining Entspannungsübungen

Gruppe 1 Montag 15.30 bis 17:00, Mittwoch und Freitag von 15:30 bis 16.30
Montag bei gutem Wetter Training im Freien

Gruppe 2 Montag Mittwoch und Freitag von 10.00 bis 11:00

Ort: Physiotherapie Spital Zimmerberg

Therapie und Pflege

- ♥ Zwischenkontrolle auf dem Fahrradergometer mit EKG
- ♥ Alle zwei Wochen jeweils Montags von 17:00 bis 17:45 ein Vortrag zu den Themen
 - Was ist koronare Herzkrankheit
 - Koronare Herzkrankheit und Risikofaktoren
 - Therapie der koronaren Herzkrankheit
 - Ernährung und koronare Herzkrankheit
 - Koronare Herzkrankheit und psychische Faktoren
 - Freizeitaktivitäten, Ausdauertraining und Sport bei koronarer Herzkrankheit
- ♥ Persönliche Ernährungsberatung
- ♥ Jederzeitige ärztliche Versorgung im Hause ist gewährleistet, auch für Notfallsituationen
- ♥ Ärztliche Abschlussuntersuchung
- ♥ Ausserdem:
 - Knüpfen sozialer Kontakte mit anderen Herzpatienten
 - Medizinische Kontrolle durch Fachpersonal
 - Erlernen des Umganges mit der Krankheit
 - Einbezug des Trainingsstils in den persönlichen Tages- und Wochenablauf
 - Hilfe und Unterstützung bei der Rauchentwöhnung

Die Kosten werden von der Grundversicherung übernommen (SAKR- anerkannt)

Mögliche Diagnosen:

Patienten nach Herzinfarkt

Patienten nach Herzoperationen

Patienten nach Koronardilatationen

Patienten mit hohem Risiko für koronare Herzkrankheit

Patienten mit ausgeprägter Herzschwäche und starker Einschränkung der Herzfunktion

Ort:

Spital Zimmerberg, Horgen

Kontakt

[Dr. med. Barbara Kälin](#)

Kardiologie, Medizinische Klinik

Spital Zimmerberg

Tel 044 728 15 40

Fax 044 728 15 41

[Esther Martens](#)

Physiotherapie Medizinische Klinik

Spital Zimmerberg

Tel 044 728 13 85

Fax 044 728 11 15

Patientenvorträge kardiale Rehabilitation

Vorträge finden im Anschluss an das körperliche Training der Stufe 1 um 17:00 statt.

- ♥ Zu diesen Vortragsreihen sind auch Ihre Angehörigen herzlich eingeladen.

Links:

Allgemeines

www.hepa.ch

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz

Herzkrankheiten

www.swissheart.ch

Schweizerische Herzstiftung

Ernährung

www.sve.org

Schweizerische Vereinigung für Ernährung

www.diabetesgesellschaft.ch

Schweizerische Diabetesgesellschaft

Rauchen- Nichtraucher

www.nichtmehrtrauchen.ch

nicht mehr rauchen

www.feelok.ch

Arbeitsgemeinschaft Krebsliga und

Lungenliga Kanton Zürich

Klosbachstrasse 2

8032 Zürich

Fon: 01 383 05 07

Fax 01 383 04 90

Raucher- Telefon 01 383 20 70

Lungenliga Zürich

www.lungzurich.org

Züri Rauchfrei

www.zurismokefree.ch

Arbeitsgemeinschaft Tabak, Schweiz

www.at-schweiz.ch

Schweizerische Lungenliga

www.lung.ch

Krebsliga Zürich

www.krebsliga-zurich.ch

Rauchfreie Schweiz

www.rauchfrei.ch

Diabetes

www.diabetesgesellschaft.ch

Schweizerische Diabetesgesellschaft

Sport

Wissenschaftliches

www.globalcardiology.org

Kardiologische Suchseite

www.heartinfo.org

Heart Information Network

www.escardio.org

The european heart network

www.swisscardio.com

Schweizerische Gesellschaft für Kardiologie

www.americanheart.org

American heart association

www.acc.org

American college of cardiology.com

www.ehnheart.org

The european heart network