



Ambulante Herzrehabilitation - gesund und fit in vertrauter Umgebung

Spital Männedorf



Auftakt zu einem herzgesunden Lebensrhythmus

Möchten Sie wieder Sicherheit im Alltag, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude erlangen? Und sind Sie motiviert, sich einen gesunden Lebensstil anzueignen?

Das umfassende Programm Ambulante Herzrehabilitation am Spital Männedorf unterstützt den erfolgreichen Wiedereinstieg in den Alltag und das Berufsleben nach einem Herzinfarkt oder einem Eingriff am Herzen - medizinisch fundiert, persönlich und wohnortnah.

Die Ambulante Herzrehabilitation am Spital Männedorf besteht aus einem vielseitigen Aufbauprogramm, das durch die Schweizerische Arbeitsgruppe für kardiale Rehabilitation anerkannt ist. Die günstigen Auswirkungen eines Rehabilitationsprogramms auf den Verlauf der koronaren Herzkrankheit konnten in zahlreichen Studien gezeigt werden.

Mit der ambulanten Herzrehabilitation werden Sie

- Ihre Herzfunktion stabilisieren und optimieren
- Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern
- umfassend über Ihre Erkrankung, die Behandlungsmöglichkeiten sowie über körperliche und psychische Risikofaktoren informiert

Die Kosten der ambulanten Rehabilitation werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen.

Einstieg jederzeit

Der Einstieg in das 12-wöchige Aufbauprogramm ist jederzeit möglich. Während Ihrer ganzen Rehabilitationszeit werden Sie durch unser Kardiologenteam, einen Facharzt für Psychosomatik sowie Mitarbeitende der Physiotherapie und der Ernährungsberatung fachkundig und individuell beraten.

Aufbauprogramm

Das Aufbauprogramm dauert 12 Wochen und umfasst wöchentlich 3 Trainingseinheiten (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung).

Gruppe A (Einsteiger)

Montag, Mittwoch und **Freitag** von 9.30 bis 10.30 Uhr

Gruppe B (Fortgeschrittene)

Montag, Mittwoch und **Freitag** von 13.00 bis 14.30 Uhr

Zudem findet jede Woche am **Montag von 11.30 bis 12.30 Uhr eine Seminarveranstaltung statt**. An diesen Veranstaltungen werden Fragen rund ums Thema Herz (z.B. Erkrankungen, Therapie, Risikofaktoren, Ernährung und Stressmanagement) vorgestellt und diskutiert.

Alle Veranstaltungen finden im Spital Männedorf oder in der unmittelbaren Umgebung (Aussenaktivitäten) statt.

Der Herztherapeut bzw. die Herztherapeutin und der betreuende Kardiologe führen eine Abschlussuntersuchung und ein Schlussgespräch mit Ihnen durch. Zudem erhält Ihr Hausarzt einen schriftlichen Bericht.

Team

Dr. med. Thilo Heimes und Dr. med. Ivan Fauchère, Leitende Ärzte/Kardiologen Spital Männedorf

Dr. med. Marcel Kuster-Tardent,
Konsiliararzt Kardiologie

Konsiliararzt Psychosomatik

Herztherapeutin oder Herztherapeut der Physiotherapie Spital Männedorf

Mitarbeitende der Ernährungsberatung und der Physiotherapie Spital Männedorf

Anschlussprogramm Herzgruppe Männedorf

Nach Abschluss des ambulanten Rehabilitationsprogramms haben Sie die Möglichkeit, sich der Herzgruppe Männedorf anzuschliessen. In dieser Gruppe können Sie Ihre wiedergewonnene Fitness erhalten oder weiter aufbauen sowie Erfahrungen austauschen. Informationen zur Herzgruppe finden Sie unter: www.swissheartgroups.ch

Anmeldung und Information

Die Anmeldung erfolgt durch den
Hausarzt oder den behandelnden
Kardiologen an:

Spital Männedorf
Sekretariat Ambulante
Herzrehabilitation
Asylstrasse 10
8708 Männedorf

Tel. 044 922 23 07

Fax. 044 922 23 99

kardiorehab@spitalmaennedorf.ch

www.spitalmaennedorf.ch

Spital Männedorf AG, Asylstrasse 10, Postfach, 8708 Männedorf

Tel. +41 44 922 22 11, Fax +41 44 922 22 66

info@spitalmaennedorf.ch, www.spitalmaennedorf.ch