

KardioRehab – die ambulante Herztherapie in der Region

KardioRehab ist eine ganzheitliche und effiziente Therapiemöglichkeit nach einem Herzinfarkt oder bei Herzerkrankungen.

Das ambulante Präventions- und Rehabilitationsprogramm der Spitalregion Fürstenland Toggenburg in Zusammenarbeit mit dem „herzteam wil“ und Dr. K. Ammann, Lichtensteig eignet sich für Patienten, die wohnortsnah die Gesundheit nach einem Herzinfarkt oder einem Eingriff am Herzen wieder aufbauen wollen und die selber aktiv dazu beitragen möchten, Rückfälle zu vermeiden. Die Wiedereingliederung in das Alltags- und Berufsleben erfolgt bei KardioRehab unter Einbindung des sozialen Umfeldes. Dieser Umstand steigert nachweislich den langfristigen Rehabilitationserfolg. Dank KardioRehab lernen die Patienten einen gesunden und aktiven Lebensstil kennen. Ziel von KardioRehab ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und gleichzeitig die Psyche zu stabilisieren, um Sicherheit und Lebensqualität zu gewinnen.

KardioRehab – der Programmaufbau

Das Programm dauert zwölf Wochen. Die Therapien finden jeweils an drei Nachmittagen pro Woche statt. Eine gleichzeitige Wiederaufnahme der Arbeitstätigkeit ist mindestens teilzeitlich möglich.

Beratung: Nach einer Eintrittsuntersuchung und einem Vorgespräch durch einen der Kardiologen erfolgt eine praktische Einführung in das Therapieprogramm. Mit einem individuellen Aufbautraining werden Kraft und Ausdauer gefördert: Von Wandern und Walken in der Natur über Training auf dem Home-



trainer und Gymnastik bis hin zu Entspannungsübungen. Während der sportlichen Aktivitäten stehen den Patienten speziell geschulte Physio- und Herztherapeuten zur Seite.

Vorträge: Im Rehabilitationsprogramm sind regelmässig Vorträge über Herzkrankheiten, Risikofaktoren, Stressbewältigung und Krankheitsverarbeitung sowie über herzgesunde Ernährung eingebaut.

Wichtig zu wissen: KardioRehab wird durch die Krankenkassen anerkannt. Das heisst: Bei entsprechender Indikation und nach erfolgter Kostengutsprache werden die Kosten als Pflichtleistung der Grundversicherung übernommen.

KardioRehab
Dr. M. Bötschi, Leitende
Ärztin Kardiologie
Fürstenlandstrasse 32
9500 Wil
Telefon 071 914 63 85
kardiorehab@srft.ch
www.kardiorehab.ch

herzteam wil
Kardiologische
Doppelpraxis
Ob. Bahnhofstrasse 45
9500 Wil
Telefon 071 913 60 13
herzteam-wil@hin.ch
www.herzteam-wil.ch



Werner Walser hat Ende Februar 2010 eine 12-wöchige KardioRehab Therapie erfolgreich abgeschlossen. Werner Walser wurden im Oktober 2009 mit einer Bypass-Operation verstopfte Herzkranzgefässe durch eine Umleitung überbrückt. Werner Walser ist 65 jähig und wohnt in Schwarzenbach SG.

Wie geht es Ihnen kurz vor Abschluss der Therapie?

Es geht mir sehr gut. Ich habe mich erstaunlich schnell von der Bypass-Operation erholt und bin jetzt durch die KardioRehab-Therapie gut gerüstet für die Zukunft.

Welches waren Ihre Hauptkenntnisse während der Therapie?

Ich habe gelernt, dass eine herzfreundliche Ernährung und Sport mithelfen, Herz-Kreislaufproblemen entgegenzuwirken. Ich werde künftig bewusster Essen und meine sportliche Tätigkeit weiter optimieren. Durch das vielfältige Kursangebot konnte ich mein Wissen und dadurch meine Selbstsicherheit im Umgang mit der Krankheit massgeblich steigern.

Bewegung ist ein zentraler Teil der Therapie. Waren die Wanderungen nicht zu anstrengend? Oder sogar gefährlich für die Teilnehmenden?

Die Dauer und Intensität ist auf die Situation der Therapieteilnehmer zugeschnitten. Die Wanderungen werden jeweils neben einem Therapeuten auch von einem Arzt begleitet.

Warum haben Sie einer ambulanten Therapieform wie KardioRehab den Vorzug gegeben?

Die wohnortsnahe, individuelle und persönliche Betreuung und das abwechslungsreiche Kursangebot von KardioRehab waren ausschlaggebend für den Entscheid.

Interview Fred Rohrer