spital
region
oberaargau

Herz-Rehabilitation / Herzgruppe

Die ersten Schritte zum Neubeginn

Inhalt

4 **Herz-Rehabilitation**
6 Ambulante Therapie und Ziele
8 Rehabilitationsangebot

10 **Herzgruppe Oberaargau**
12 Aufnahmebedingungen und Vorteile
14 Kursangebot

15 **Anmeldung und Kontakt**

Herzlich willkommen

Liebe Patientin, lieber Patient

Das Spital Langenthal bietet für Patienten nach einem Herzinfarkt oder nach einer Herzoperation ein umfassendes Rehabilitationsprogramm an. Mit langjähriger Erfahrung streben wir mit einem Kreislauf- und Koordinationstraining sowie Informationsveranstaltungen eine Verbesserung der körperlichen und psychischen Verfassung an.

Eine gute Rehabilitation trägt dazu bei, Vertrauen in den eigenen Körper und in die Zukunft zu gewinnen. Wir unterstützen Sie dabei.

Ihr Herz-Rehabilitationsteam

Herz-Rehabilitation

So werden Sie wieder fit.

Der Herzinfarkt ist überstanden, die Herz-Operation ist gut verlaufen. Der Wunsch ist gross, wieder ein Leben mit Gesundheit und Vertrauen führen zu können. Unsere ambulante Herz-Rehabilitation unterstützt Sie, diesen Wunsch wahr werden zu lassen. Sie lernen den Umgang mit Risikofaktoren und sich auf Ihre Krankheit einzustellen. Wir gehen auf die individuellen Bedürfnisse ein und fördern Heilungsverlauf, Selbstvertrauen und Sicherheit.

Ambulante Herz-Rehabilitation in Ihrer Nähe

Die ambulante Herz-Rehabilitation im Oberaargau ermöglicht Ihnen, nach einer Erkrankung des Herzens Ihren Gesundheitszustand in vertrauter Umgebung wiederherzustellen.

Unter Aufsicht einer Herztherapeutin und in enger Zusammenarbeit mit unseren Fachärzten lernen Sie, mit der Herzerkrankung körperlich aktiv zu sein. Dadurch werden die Lebensqualität gesteigert und die Prognose verbessert.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zur Genesung unterstützen zu dürfen.

Gemeinsam trainieren für ein gesundes Herz

Warum eine ambulante Therapie?

- Programm in der Umgebung des Wohnortes
- Miteinbeziehen der Familie in Veränderungen des Lebensstils
- Rasche Wiederaufnahme einer Arbeitstätigkeit
- Aufzeigen von Aktivitätsmöglichkeiten in der Nähe des Wohnortes
- Enge Zusammenarbeit des Rehabilitationsteams mit Ihrem Hausarzt
- Zertifiziert durch die Schweizerische Gesellschaft für ambulante kardiale Rehabilitation (SAKR)

Ziele

- Verbesserung des Wohlbefindens und der physischen Leistungsfähigkeit
- Erlernen von Entspannungsübungen
- Vermitteln von Wissen zur eigenen Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten
- Verhindern von Komplikationen
- Verbessern der Prognose
- Optimale Einstellung der medikamentösen Therapie
- Erfolgreicher Wiedereinstieg in Alltag und Beruf

REHABILITATIONSANGEBOT

Wir bieten
- Eintritts- und Austrittsuntersuchung durch den Herzspezialisten
- Verschiedene Trainings (Fahrradergometer, Laufband, Gymnastik, Koordination, Entspannungsübungen, Wassergymnastik, Gehtraining, Fahrradtouren, Nordic Walking)
- Fachvorträge durch den Herzspezialisten
- Informationsveranstaltungen durch unsere Fachstellen

Programm
Überwachtes Training
- 3x pro Woche am Vormittag
- jeweils 1 bis 2 Stunden
- während 12 Wochen

Während des Programms legen wir grossen Wert darauf, den Fähigkeiten der einzelnen Teilnehmer gerecht zu werden, auf individuelle Bedürfnisse einzugehen und so Selbstvertrauen und Sicherheit aufzubauen.

UNSER REHABILITATIONSTEAM

Fachärzte
- Dr. med. Patrick Hilti
- Dr. med. Michael Bergner
- Dr. med. Fabian Zürcher
- Stefan Bühler

Fachärzte für Kardiologie FMH

Herztherapeutinnen
Physiotherapeutinnen mit Spezialisierung zur Herztherapeutin SAKR

Fachstellen
- Ernährungsberatung
- Psychiatrische Dienste
- Beratung für Stressbewältigung
- Rauchberatung

Kursort
Die ambulante Herz-Rehabilitation findet im Haus West in den Räumen der Physiotherapie des Spitals Langenthal statt.

Einen Lageplan und weitere wichtige Informationen erhalten Sie bei der Eintrittsuntersuchung vor Programmbeginn.

Anmeldung
Die Anmeldung nach einer Herzoperation oder einem Herzinfarkt erfolgt durch Ihren Hausarzt oder den Spitalarzt.

Die Kosten werden von den Krankenkassen bis auf den üblichen ambulanten Selbstbehalt übernommen.

Herzgruppe Oberaargau

Gesund werden – gesund bleiben.

Die Herzgruppe Oberaargau bietet das motivierende und gesunde Umfeld, um nach einer Herzkrankheit fit zu bleiben. Hier treffen sich Herz-Kreislauf-Patienten wöchentlich zum Herztraining. Bleiben Sie dran!

Das Training in einer Herzgruppe ist eine ideale Möglichkeit, regelmässig körperlich aktiv zu sein und Gleichgesinnte zu treffen.

Nach einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation durchlaufen Sie nach der Behandlung im Spital ein ambulantes oder stationäres Rehabilitationsprogramm, das vom Arzt verordnet wird. Nach dieser Rehabilitationsphase ist es für Sie wichtig, weiterhin einen herzgesunden Lebensstil zu pflegen und in Bewegung zu bleiben.

Aufnahmebedingungen

- Ehemalige Herzpatienten nach Herzinfarkt, Herzoperation oder Herzkranzgefässerweiterung (in der Regel nach erfolgter ambulanter oder stationärer kardialer Rehabilitation)
- Anmeldung durch den Hausarzt oder Kardiologen
- Belastungs-EKG (nicht älter als 12 Monate)

Welche Vorteile hat die Herzgruppe?

Betreuung: Sie werden von Physiotherapeutinnen und spezialisierten Herztherapeutinnen betreut.

Bewegung: Sie trainieren ohne Leistungsdruck und verbessern Ihre Leistungsfähigkeit und Fitness.

Erfahrungsaustausch: Sie treffen andere Patienten mit Herz-Kreislaufbeschwerden und können Erfahrungen austauschen.

Sicherheit: Ein Sicherheits- und Notfallkonzept regelt das Vorgehen in einer Notfallsituation. Alle Therapeuten sind ausgebildet, damit sie im Ernstfall rasch und richtig reagieren und Sie sicher trainieren können.

KURSANGEBOT

Als Herzgruppenmitglied nehmen Sie regelmässig an einem Bewegungstraining teil. Ohne Leistungsdruck profitieren Sie von einem abwechslungsreichen Programm, das alle wichtigen Bewegungskomponenten (Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Spiele etc.) umfasst.

Programm
- Walking
- Gymnastik
- Kraftübungen
- Spiele und Ausdauer
- Entspannungsübungen
- Wanderungen und Ausflüge
- Vorträge zu Gesundheitsthemen

Kosten
300.– CHF für ein 20er-Abo

Kursleitung
Physiotherapeutinnen und spezialisierte Herztherapeutinnen SAKR

Walking
Montag

April bis Okt.	17.15 – 18.10 Uhr
Nov. bis März	16.15 – 17.10 Uhr

Treffpunkt gemäss Stundenplan

Gymnastik
Die Gymnastik findet am Mittwoch- oder Freitagnachmittag zu verschiedenen Zeiten statt.

Genaue Zeiten auf Anfrage oder auf unserer Homepage www.sro.ch.

Medizinische Trainingstherapie
(Training an Geräten)

Montag	18.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr
Freitag	18.00 – 19.00 Uhr

Wir trainieren im Spital Langenthal, Haus West in den Räumen der Physiotherapie.

HERZGRUPPE OBERAARGAU

Die Herzgruppe Oberaargau pflegt eine gute Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Herzstiftung, der Kardiologie Langenthal und der SRO AG. Seit 2001 fördert und unterstützt sie schweizweit die Gründung von Herzgruppen.

Weitere Informationen:
www.swissheartgroups.ch

Herzgruppe Oberaargau

ANMELDUNG UND KONTAKT

SRO AG
Spital Langenthal
Physiotherapie
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal

T 062 916 34 70

physio.lan@sro.ch

Das Spital mit Herz.

SRO AG
Spital Langenthal
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal
T 062 916 31 31
info@sro.ch
www.sro.ch

50005806 08.2020