

SPITALREGION
RHEINTAL
WERDENBERG
SARGANSERLAND

CARDIOFIT

Ambulante Rehabilitation für
Herz-Kreislauf-Erkrankungen



WAS IST CARDIOFIT

CardioFit ist ein ambulantes Rehabilitationsprogramm für Patientinnen und Patienten nach einem Herzinfarkt, einer Herzoperation oder bei einer chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankung. Die Teilnehmenden erholen sich unter ärztlicher und therapeutischer Begleitung aktiv und erfahren mehr über das Herz und einen herzgesunden Lebensstil.

Durch ein gezieltes, individuell abgestimmtes Bewegungs- und Therapieprogramm wird das Wohlbefinden verbessert und die Leistungsfähigkeit gesteigert. Zudem wird eine Sensibilisierung für das richtige Verhalten im Umgang mit der Erkrankung erreicht. Das CardioFit-Programm wird in enger Zusammenarbeit mit den Kliniken für Innere Medizin der Spitäler Altstätten und Grabs sowie den niedergelassenen Kardiologinnen und Kardiologen angeboten.

Für wen ist CardioFit geeignet?

Die ambulante kardiovaskuläre Rehabilitation eignet sich für Patientinnen und Patienten

- nach Herzinfarkt
- bei koronarer Herzkrankheit nach koronarer Bypassoperation oder Dilatation/Stenting der Herzkranzgefäße
- nach Herzklappenoperation, Aortenoperation oder einer Herztransplantation
- mit chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- mit eingeschränkter Herzpumpfunktion
- mit peripher-arterieller Verschlusskrankheit (Schaufensterkrankheit)
- nach Implantation eines Defibrillators oder Herzschrittmachers
- mit gewichtigen kardiovaskulären Risikofaktoren (Diabetes mellitus, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Bewegungsmangel, Rauchen, Stress, Übergewicht)

Ziele des Programms

Die Ziele des individuell abgestimmten, ambulanten Rehabilitationsprogramms CardioFit sind

- Vertrauen in den eigenen Körper wiedergewinnen
- Verbesserung der persönlichen Leistungsfähigkeit
- Reintegration in den Alltag und ins Berufsleben
- Reduktion der kardiovaskulären Risikofaktoren
- Einbezug der Familienangehörigen in den Heilungsprozess
- Informationen über einen gesundheitsfördernden Lebensstil und vorbeugende Massnahmen
- Kontakt und Austausch mit anderen Betroffenen

Inhalt des Programms

- Ärztliche Eintritts- und Abschlussuntersuchung mit Besprechung der Befunde und der geplanten Therapie
- Individuelle ärztliche Verlaufs- und Zwischenuntersuchungen
- Training unter physiotherapeutischer und ärztlicher Überwachung über 9–12 Wochen
- 3x wöchentlich individuelle Trainingseinheiten à 60 Minuten (2x wöchentlich Indoor-Training, 1x wöchentlich Outdoor-Gruppentraining in unterschiedlichen Leistungsgruppen)
- Vorträge von Ärztinnen und Ärzten sowie Therapeutinnen und Therapeuten zu den Themen Herzkrankheiten, kardiovaskuläre Risikofaktoren und Medikamente, körperliches Training, Stressbewältigung, Entspannung, Kardio-Psychologie und herzgesunde Ernährung
- Individuelle Ernährungsberatung
- Möglichkeit einer psychokardiologischen und psychotherapeutischen Begleitung
- Ärztliche Rauchstoppbegleitung



SPITALREGION
RHEINTAL
WERDENBERG
SARGANSERLAND

Kontakt und Anmeldung

CardioFit SR RWS
Spitäler Altstätten und Grabs
Sekretariat
T +41 81 772 5115
cardiofit@srrws.ch

Spitalregion
Rheintal Werdenberg
Sarganserland
Alte Landstrasse 106
CH-9445 Rebstein
www.srrws.ch

Spital Altstätten
F.-Marolanistrasse 6
CH-9450 Altstätten

Spital Grabs
Spitalstrasse 44
CH-9472 Grabs