Kardiologie
Physiotherapie

KSA
Kantonsspital
Aarau

Informationen für Patientinnen und Patienten

Ambulante Kardiorehabilitation – Gemeinsam zu einem gesunden Lebensstil

Individuelle Behandlung und persönliche Betreuung

Unser Rehabilitationsprogramm richtet sich an Patientinnen und Patienten nach einem Herzeingriff oder Herzinfarkt sowie an Patientinnen und Patienten mit chronischer Herzschwäche.

Mit der ambulanten kardiovaskulären Rehabilitation möchten wir nicht nur Ihre körperliche Fitness verbessern. Ebenso wichtig ist uns, Ihnen Informationen über die Erkrankungen der Blutgefässe zu vermitteln und Ihnen Tipps und Anregungen zu geben, wie Sie durch eine Lebensstiländerung Ihre Erkrankung selbst positiv beeinflussen können.

Wir zeigen Ihnen Entspannungstechniken, helfen beim Stressmanagement und unterstützen Sie bei der Umstellung von Lebensgewohnheiten. Ziel sämtlicher Massnahmen ist, ein Fortschreiten Ihrer Herzerkrankung und damit einhergehende gesundheitliche Probleme zu verhindern.

Dr. Yakup Yakupoglu
Leiter Ambulatorium Kardiologie

Lorenz Moser
Leiter Physiotherapie

Prof. Dr. Laurent Haegeli
Chefarzt Kardiologie

Wozu ein ambulantes Rehabilitationsprogramm?

Die kardiovaskuläre Rehabilitation ist eine multidisziplinäre und an Patientinnen und Patienten mit Herzerkrankungen individuell angepasste Therapiemassnahme.

Ziel ist es, eine möglichst hohe und nachhaltige körperliche Fitness zu erreichen und damit den Krankheitsprozess zu verlangsamen und krankheitsbedingte Folgen und Komplikationen zu verringern oder zu verhindern. Zahlreiche Studien belegen, dass der Krankheitsverlauf bei Patientinnen und Patienten mit einer Herzerkrankung (z.B. Durchblutungsstörung des Herzens) nach einer Rehabilitation deutlich günstiger ist. Zudem werden die Risikofaktoren sowie der Lebensstil und die Lebensqualität von Betroffenen nach Rehabilitation dauerhaft positiv beeinflusst. Für eine anhaltende Stabilisierung Ihres Gesundheitszustands wird Sie ein multidisziplinäres Team von Spezialistinnen und Spezialisten aus den Fachbereichen Kardiologie, Physiotherapie, Psychologie, Ernährungsberatung und Angiologie in diesem Programm begleiten. Das Programm wird engmaschig fachärztlich betreut, so dass Sie Fragen und Probleme direkt mit dem Ärzteteam der Kardiologie besprechen können.

Was beinhaltet die ambulante Kardiorehabilitation?

Ausdauer und Krafttraining
Wir stellen aufgrund der ärztlichen Angaben ein auf Sie zugeschnittenes Trainingsprogramm zusammen. Nach der Überprüfung Ihres Leistungszustandes im Rahmen einer Eintrittsuntersuchung werden Sie einer entsprechenden Leistungsgruppe zugeteilt.

Ziel des Trainings ist es, Ihre Ausdauer, Kraft und Koordination zu verbessern. Mit der ambulanten Kardiorehabilitation stabilisieren und optimieren Sie Ihre Herzfunktion und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessert sich. Zudem helfen wir Ihnen, Ihre Risikofaktoren für einen Reinfarkt zu minimieren. Wir möchten Freude an der Bewegung vermitteln. Ebenfalls beraten wir Sie, wie Sie Ihren Lieblingssport oder andere körperlichen Aktivitäten weiterführen können.

Am Ende der ambulanten Kardiorehabilitation findet eine Abschlussuntersuchung durch das betreuende Ärztinnen- und Ärzteteam statt. Mithilfe eines Leistungstests werden der erreichte Trainingseffekt gemessen, Fragen diskutiert und wir informieren Sie über ein mögliches Anschlussprogramm.

Wir helfen Ihnen, dass Sie wieder körperlich fit werden und Ihr Leben geniessen können.

Mit Stress anders umgehen
Stress kann ein Faktor bei der Entstehung von Herzerkrankungen sein. Bis zu 30 % der herzkranken Menschen entwickeln zudem Ängste und Verstimmungen, die einer Behandlung bedürfen. Im Einzelgespräch besprechen wir Ihre Erfahrung mit der Herzerkrankung sowie Ihre persönlichen Stressfaktoren. In Vorträgen und Stressbewältigungstrainings erläutern wir das biopsychosoziale Erklärungsmodell für Stress und Möglichkeiten zu dessen Bewältigung. Ziel ist es, die persönlichen Stressquellen zu erkennen, eigene Verarbeitungsprozesse zu ergründen und hilfreiche Strategien zu erlernen.

Für eine rauchfreie Zukunft
Rauchende Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten in einer spezifischen Beratung Informationen zur möglichen medikamentösen Behandlung sowie Unterstützung bei der Gestaltung des individuellen Vorgehens hin zu einer rauchfreien Zukunft. Durch die Analyse der persönlichen Motive, durch Ansätze aus der sogenannten kognitiven Verhaltenstherapie und durch das Erlernen von Selbstkontrolltechniken wird Veränderung möglich.

Entspannungstherapie
Stressmomente im Alltag, Ängste, Wut und Ärger können zu bekannten Reaktionen wie Bluthochdruck, Steigerung der Herzfrequenz und Verengung der herznahen Blutgefässe führen. Durch verschiedene Entspannungstechniken wie progressive Muskelrelaxation, Atemschulung und Körperwahrnehmung lernen Sie gezielt, diese Stressreaktionen zu vermindern und körperliche und emotionale Spannungszustände abzubauen. Die Entspannungstherapie führt zu vermehrter innerer Gelassenheit und mentaler Frische.

Herzfreundliche Ernährung
Viele Faktoren beeinflussen unser Essverhalten: individuelle Bedürfnisse, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung und vieles mehr.

Im Kurs Ernährungsberatung erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten im Sinne der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen optimieren können, so dass die Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen adäquat gewährleistet ist.

Neben der Vermittlung von theoretischem Wissen legen wir Wert auf die Umsetzung im Alltag, den genussvollen Umgang mit dem Essen und die Erarbeitung von individuellen Lösungen. Dies kann im Anschluss an die Gruppenkurse in einem Einzelgespräch noch vertieft werden.

Wichtiges in Kürze

Wer kann angemeldet werden?
Alle Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen über die Hausärztin oder den Hausarzt, die Kardiologie oder eine andere Klinik oder medizinische Abteilung.

Ablauf
Das 12-wöchige körperliche Trainingsprogramm besteht aus:

- 3x pro Woche abwechslungsreiche Trainings in Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung.
- 1x pro Woche Vorträge über die Themen Herzerkrankungen, Risikofaktoren, Rehabilitation, Stressbewältigung.

Zusätzlich erhalten Sie Beratung und Betreuung in Ernährung, Stressbewältigung und bei Bedarf Nikotinberatung.

Trainingsgruppen

- 3 verschiedene Leistungsgruppen, geleitet von geschulten Fachpersonen
- max. 8 Patienten pro Gruppe (auch als Doppelgruppe möglich)

Training: Montag, Mittwoch, Freitag
Kursort: KSA am Bahnhof

Aussenaktivitäten (Nordic Walking)
Jeden 2. Freitag, abhängig von der Leistungsgruppe
Start: Kantonsspital Aarau, Haus 14

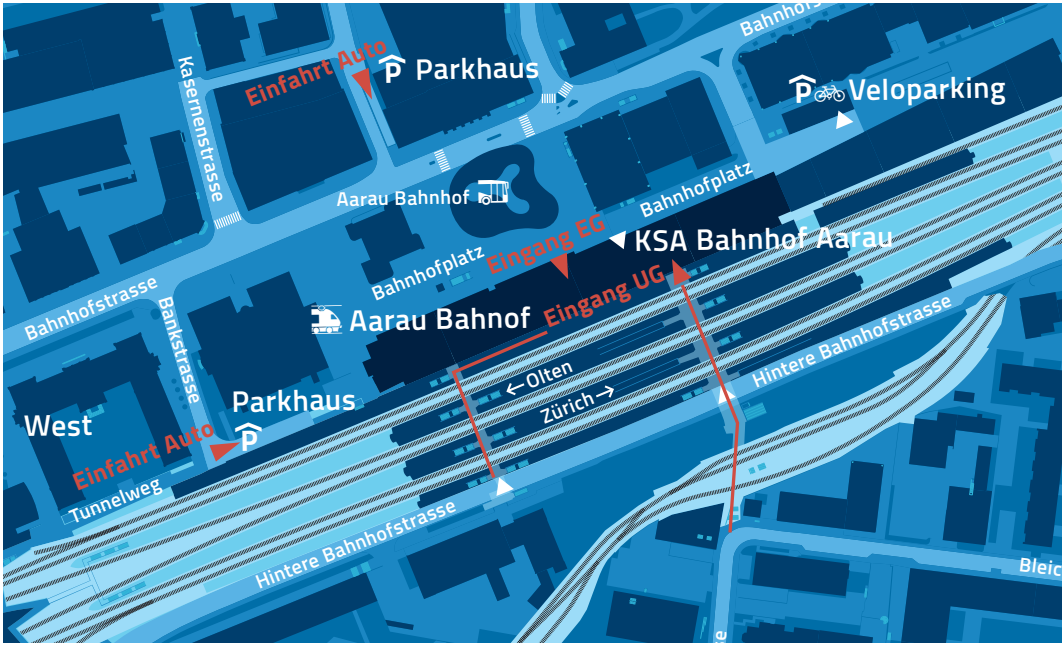
Anschlussprogramm
Nach dem 12-wöchigen Trainingsprogramm werden Sie über ein Anschlussprogramm informiert.

Therapiekosten
Die Kosten werden in der Regel von der Grundversicherung mit dem üblichem Selbstbehalt übernommen.

Dienstleistung des Sozialdienstes
Die Arbeit des Sozialdienstes des Kantonsspitals Aarau ist nicht Bestandteil des Rehaprogramms. Der Sozialdienst kann allerdings bei sozialrechtlichen Fragestellungen, die den gesundheitlichen Erfolg der Reha beeinträchtigten, im Einzelfall beigezogen werden.

Wenden Sie sich in einem solchen Fall bitte an die Fachpersonen des Reha-Teams.

Standort KSA am Bahnhof



Fachliche Leitung
Dr. Yakup Yakupoglu
Leitender Arzt Kardiologie
062 838 44 91
kardiologie@ksa.ch

Leitstelle ambulante Rehabilitation
062 838 54 99
ambulantereha@ksa.ch

Standort KSA Aarau

Start Nordic Walking

20001051/Auflage/02.24/KPL

Ort
Kantonsspital Aarau AG , Haus 14

Anreise
Es stehen beschränkt Parkmöglichkeiten zur Verfügung.
Bitte benützen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel. 10 Minuten Fussweg vom Bahnhof Aarau oder Bus Nr. 6 bis Haltestelle Spital.

KSA am Bahnhof
Bahnhofplatz 3C, 5001 Aarau

Kantonsspital Aarau AG
Tellstrasse 25, 5001 Aarau
Telefon 062 838 41 41
ksa.ch

Kardiologie
Physiotherapie

KSA
Kantonsspital
Aarau