

*Kardiologie und  
Institut für Therapien  
und Rehabilitation*

# CARDIO- REHA

Ihre ambulante Herz-Rehabilitation



# Liebe Patientin, lieber Patient

Mit Cardio-Reha, Ihrer ambulanten Herz-Rehabilitation, bieten wir Ihnen ein umfassendes Programm zur Stabilisierung und Erhaltung Ihrer Gesundheit nach einem Herzleiden.

Die Rehabilitation in Ihrem gewohnten Umfeld ermöglicht einen raschen Wiedereinstieg in den Alltag, den Beruf und Ihre Hobbys. Die Betreuung durch unser kompetentes Rehabilitationsteam gibt Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrer Herzerkrankung und minimiert die Risikofaktoren. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für ein herzgesundes Leben bei optimaler Lebensqualität.

## *Das Team Cardio-Reha*

Kantonsspital Winterthur

### PROGRAMM – GRUNDTRAINING

#### **Pro Woche finden drei Trainingseinheiten statt**



Zwei Trainings à 90 Minuten bestehend aus Kraft- und Ausdauertraining



Eine Einheit à 60 Minuten Nordic Walking und/oder Variotraining

# Cardio-Reha – Ihre ambulante Herz-Rehabilitation

## Indikation

Cardio-Reha eignet sich für Patientinnen und Patienten mit:

- akutem Herzinfarkt mit oder ohne Intervention (Dilatation/Stenting)
- verschiedenen Herzoperationen
- Herzinsuffizienz
- mehreren Risikofaktoren für eine Herzerkrankung

## Voraussetzungen für die Teilnahme

- Motivation zur Bewegung und zur Umstellung der Lebensgewohnheiten
- abgeschlossene oder geplante Diagnostik (Belastungsergometrie oder Gehstest)
- ausreichende Mobilität und Transportfähigkeit

## Ziele

- Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität
- Reintegration in Beruf, Familie und Freizeitaktivitäten
- Aufklärung über Herzerkrankungen und deren Risikofaktoren in den Vorträgen wie auch in der Beratung durch die Herztherapeutinnen und Herztherapeuten sowie Kardiologinnen und Kardiologen
- Sekundärprävention durch Motivation zur Änderung des Lebensstils
- Sicherheit gewinnen im Umgang mit der Herzerkrankung durch Unterstützung des Rehabilitationsteams, Kontakt mit Gleichgesinnten in der Gruppe und das Angebot einer psychosozialen Betreuung

## Programm

Die ambulante Herzrehabilitation erstreckt sich über zwölf Wochen. Pro Woche finden jeweils drei Trainingseinheiten sowie eine Informationsveranstaltung statt.

- Zwei Trainings bestehen aus Doppellektionen mit EKG-überwachtem Ausdauertraining auf dem Veloergometer, Laufband oder am Armvelo und Krafttraining an Geräten.
- Ein Ausdauertraining wird im Freien auf dem Reha-Trail beim Römerholz im Wechsel mit Gymnastik, Spielformen sowie Anleitung in Entspannungstechniken in der Turnhalle (Variotraining) absolviert.
- Das Bewegungsprogramm wird ergänzt durch ein Angebot von wöchentlichen Vorträgen zur optimalen Aufklärung über Herz- und Gefäßbeschwerden und die Beeinflussung der Risikofaktoren.

Das Bewegungsprogramm wird in Leistungsgruppen absolviert. Diese werden anhand einer vorgängig durchgeführten Belastungsergometrie oder eines Gehstests und eines Zielgesprächs zusammengestellt. Die Trainingslektionen werden von geschulten Herztherapeutinnen und Herztherapeuten SCPRS des Instituts für Therapien und Rehabilitation geleitet. Zu Beginn und bei Abschluss des Programms erfolgt eine ärztliche Untersuchung, zudem sind während des Programms bei Fragen, Problemen und zur Optimierung der medikamentösen Behandlung Sprechstunden möglich. Bei Bedarf organisieren wir zusätzlich eine Ernährungstherapie, psychosoziale Betreuung oder eine Rauchstoppberatung. Wir empfehlen eine langfristige Weiterführung des Trainings in einer Herz-/Sportgruppe nach der Rehabilitation. Bei Fragen dazu unterstützen wir Sie gern.

## Kosten

Liegt eine Kostengutsprache vor, werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.

**KANTONSSPITAL  
WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15  
Postfach  
8401 Winterthur  
Tel. 052 266 21 21  
info@ksw.ch  
www.ksw.ch

---

**Institut für Therapien und Rehabilitation**

Sekretariat  
Tel. 052 266 48 90  
therapien@ksw.ch

**Kardiologie**

Sekretariat  
Tel. 052 266 45 51  
sekretariat.kardiologie@ksw.ch

**Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt über die behandelnde Fachperson zuhanden des Sekretariats Kardiologie.

---