

IM PARK TRAINING 

AMBULANTE HERZ-REHABILITATION





AMBULANTE HERZ-REHABILITATION

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Die ambulante Herz-Rehabilitation ist ein speziell zusammengestelltes und eng begleitetes Bewegungsprogramm für Herzpatientinnen und Herzpatienten. Sie können nach Ihrem Spitalaufenthalt nach Hause, die Rehabilitation findet nahe an Ihrem Wohnort statt und ermöglicht Ihnen so einen raschen Wiedereinstieg in den Alltag. Durch die Förderung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, begleitet von Informationsveranstaltungen, gewinnen Sie Sicherheit für den Alltag

in Ihrem gewohnten Umfeld. Gleichzeitig minimieren Sie die Risikofaktoren für einen Rückfall.

Ihre Betreuung während des Programms ist durch die ausgewiesene Fachärzteschaft der Klinik Im Park und den speziell ausgebildeten Herztherapeutinnen und -therapeuten, in enger Zusammenarbeit mit Ihrem Hausarzt/Facharzt oder Ihrer Hausärztin/Fachärztin, jederzeit gewährleistet. Das Programm ist anerkannt von der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für kardiale Rehabilitation (SCPRS).

Die ambulante Herz-Rehabilitation ist sinnvoll

- nach einem Herzinfarkt.
- nach einer Herzoperation.
- bei Herzinsuffizienz.
- im Rahmen von Herzrhythmusstörungen.
- bei wesentlichen kardiovaskulären Risikofaktoren.

Eine ausreichende Mobilität und Transportfähigkeit sind Voraussetzung für die Teilnahme.

ZIELE

- Die körperliche Leistungsfähigkeit wiederaufbauen und Vertrauen in den Körper gewinnen.
- Ungesunde Verhaltensweisen erkennen, ändern und langfristig einen gesunden Lebensstil beibehalten.
- Die Lebensqualität und das psychische Wohlbefinden verbessern.

PROGRAMM

Die ambulante Herz-Rehabilitation erstreckt sich über 12 Wochen. Pro Woche finden jeweils drei Trainingseinheiten sowie eine Informationsveranstaltung statt.

Vor der Rehabilitation wird bei jeder Patientin und bei jedem Patienten eine Eintrittsuntersuchung durchgeführt. Zudem wird vor und nach der Rehabilitation ein Leistungstest vorgenommen. Dies dient zur Standortbestimmung und zur Steuerung des Programms.

Bewegungsprogramm

Die Trainingseinheiten sind ärztlich kontrolliert und finden unter ständiger Überwachung von geschulten Herztherapeutinnen und -therapeuten SCPRS des Im Park Trainings statt. Zum Programm gehören Kraft- und Ausdauertraining, Bewegung im Freien sowie Entspannungsübungen. Das Gruppenprogramm wird in zwei verschiedenen Belastungsstufen durchgeführt. So kann es der Leistungsfähigkeit der einzelnen Personen angepasst werden.

Informationsveranstaltungen

In den wöchentlichen Vorträgen erhalten Sie Informationen über die Risikofaktoren des Herzkreislaufsystems sowie über die körperlichen Vorgänge bei Herzerkrankungen. Zudem erhalten die Patientinnen und Patienten Verhaltensanweisungen für den Alltag und wertvolle Tipps zur Erkennung und Bewältigung von schädigenden Einflüssen (z.B. Stress, einseitige Ernährung usw.).

Bei Bedarf organisieren wir Ihnen eine individuelle Ernährungstherapie, psychosoziale Betreuung sowie eine Rauchstoppperatung bei unseren Partnerinnen und Partnern.

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt über die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt. Diese klären Sie über Sinn und Zweck der ambulanten Herz-Rehabilitation auf und lassen den Therapeuten oder die Therapeutin die notwendigen Daten zukommen (z. B. Diagnose, Anamnese).

T +41 44 209 26 40
herzreha.impark@hirslanden.ch
www.klinik-impark.ch/
ambulante-herz-reha

KOSTEN

Mit einer ärztlichen Verordnung kann die Übernahme der Kosten bei Ihrer Krankenversicherung beantragt werden. Die Klinik Im Park holt die Kostengutsprache ein.

UNSER TEAM

Ärztliche Leitung



Prof. Dr. med. Paul Mohacsi
Facharzt FMH für Kardiologie und
Allgemeine Innere Medizin

Kursleitung



Malte Konrad
Herztherapeut SCPRS,
Physiotherapeut FH



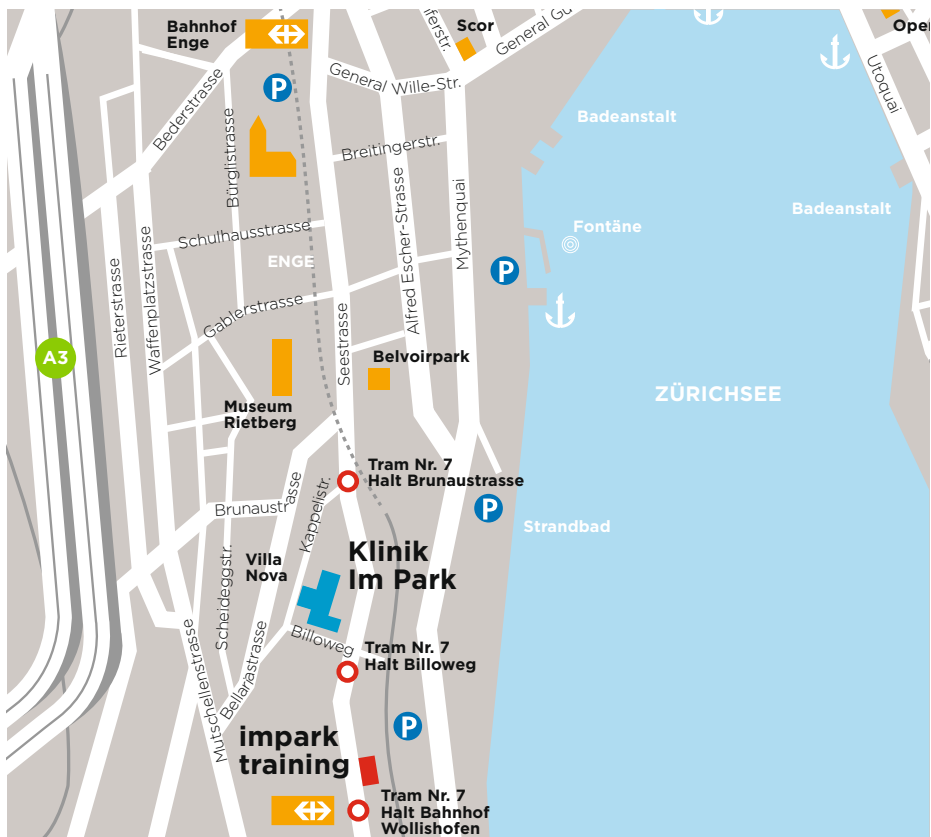
Tarang Fäh
Herztherapeutin SCPRS,
Physiotherapeutin FH



Katharina Keller
Herztherapeutin SCPRS,
Physiotherapeutin FH



Lucca Pascal Kähr
Physiotherapeut FH



KONTAKT UND STANDORT

Dank der zentralen Lage und dem guten Anschluss an die öffentlichen Verkehrsmittel ist die ambulante Herz-Rehabilitation von der Stadt wie auch vom linken Zürichseeufer sehr gut zu erreichen.

PHYSIOTHERAPIE UND IMPARK TRAINING

SEESTRASSE 315

8038 ZÜRICH

T +41 44 209 26 40

HERZREHA.IMPARK@HIRSLANDEN.CH

WWW.KLINIK-IMPARK.CH/AMBULANTE-HERZ-REHA

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK. MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

UNSERE KLINIKEN AUF EINEN BLICK



WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



PHYSIOTHERAPIE UND IMPARK TRAINING

SEESTRASSE 315
8038 ZÜRICH
T +41 44 209 26 40
HERZREHA.IMPARK@HIRSLANDEN.CH

WWW.KLINIK-IMPARK.CH/AMBULANTE-HERZ-REHA

