



Ambulante kardiale Rehabilitation

Ihrem Herzen zuliebe

Kantonsspital

Die kardiale Rehabilitationsgruppe

Sie sind wegen Herz-Kreislauf-Problemen stationär in Behandlung und schliessen diese in Kürze ab. Sie haben Risikofaktoren, welche das Auftreten von Herzerkrankungen begünstigen und wollen etwas dagegen unternehmen. Ihrer Gesundheit zuliebe empfehlen wir Ihnen sehr, sich der kardialen Rehabilitationsgruppe anzuschliessen.



Viele Gründe sprechen dafür

Die Gruppe trifft sich drei Mal wöchentlich zu einem Herztraining und zu Vorträgen. Unsere Erfahrung zeigt, dass das Training alleine viel Überwindung braucht, aber in der Gruppe anspricht und Spass macht.

Sie werden von dipl. Physiotherapeuten/-innen und Ärzten/-innen betreut. Das gibt Ihnen Sicherheit.

Gemeinsam mit anderen Gruppenmitgliedern gehen Sie gegen Risikofaktoren vor. Sie sind motiviert, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wieder zu erlangen und zu erhalten.

Sie üben gesundheitsbewusstes Verhalten und können dieses im Alltag leichter umsetzen.

Das Rehabilitationsprogramm ist von der schweizerischen Arbeitsgruppe für kardiale Rehabilitation anerkannt und wird gemäss deren Qualitätsrichtlinien durchgeführt. Deshalb werden die Teilnahmekosten von den Krankenkassen übernommen.

Die Wiederaufnahme Ihrer Arbeit sollte trotz des Rehabilitationsprogrammes möglich sein.

Die Inhalte

Ausdauer, Kraft, Koordination

Sie steigern ohne Leistungsdruck Ihre Fitness. Der Herzmuskel arbeitet sparsamer und wird belastbarer.

Entspannung für Körper und Seele

Sie lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen und können dadurch besser mit Stress umgehen.

Gesunde Ernährung

Sie erfahren, welche Ernährungsweise für Herz und Gefässe gut ist. Die Ernährung hilft Ihnen, Ihr Körpergewicht, das Cholesterin und den Blutdruck unter Kontrolle zu halten.

Nikotinstopp

Sie erhalten, falls nötig, Unterstützung in der Raucherentwöhnung.

Umfassende Informationen

Je mehr Sie über die Funktionen des Herzens, dessen Erkrankungen und der dafür verantwortlichen Risikofaktoren und Krankheitszeichen des Herzens wissen, desto besser gelingt es Ihnen, Ängste abzubauen. Deshalb sind neun Vorträge von Ärzten/-innen und Therapeuten/-innen ein wichtiger Bestandteil des Programms. Angehörige sind dazu ebenfalls eingeladen.

Organisatorisches

Kursdauer:

dreimal wöchentlich eine Lektion, während zwölf Wochen, auch zu Randzeiten für Berufstätige

Kursutensilien:

sportliche, bequeme Kleidung, Handtuch

Treffpunkt:

Kantonsspital Schaffhausen,
Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Kosten:

Werden von der Krankenkasse, abzüglich Selbstbehalt, übernommen. Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldung:

Über Ihren Spital-/Hausarzt. Nach Erhalt der Anmeldung, werden Sie für ein individuelles Gespräch mit unserer Physiotherapie eingeladen.

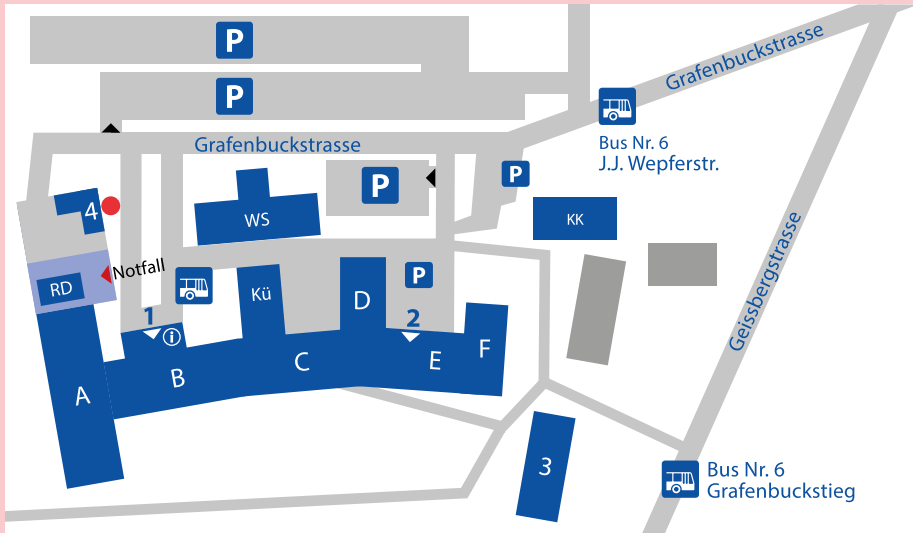
Ärztliche Leitung:

Dr. med. Andreas Fischer, Kardiologie FMH
Dr. med. Jürg Peter, Kardiologie FMH
Telefon 052 634 21 09

Kontakt:

Therapien
Geissbergstrasse 81
8208 Schaffhausen
052 634 25 28
mtt.physio@spitaeler-sh.ch

Kantonsspital Schaffhausen



● Treffpunkt Medizinische
Trainingstherapie

- 1 Haupteingang
- 2 alter Haupteingang
- 3 Verwaltungsgebäude
- 4 MTT
- A Behandlung A
- B Bettenhaus B
- C Bettenhaus C
- D Behandlung D
- E Bettenhaus E
- F Physiotherapie

Spitäler Schaffhausen
Kantonsspital
Therapien
Geissbergstrasse 81
8208 Schaffhausen

Telefon +41 52 634 25 28
mtt.physio@spitaeler-sh.ch
www.spitaeler-sh.ch