



Für alle Herzpatientinnen und Herzpatienten

Ambulante Herzrehabilitation

Lernen Sie unser multidisziplinäres ambulantes Herzrehabilitationsprogramm kennen. Regelmässiges Ausdauertraining hilft, das Fortschreiten einer Herzkrankheit zu verzögern oder gar zu verhindern. Wir bieten ein auf Herzpatientinnen und Herzpatienten abgestimmtes Training an und helfen Ihnen, etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit zu tun.

Ihre persönliche «Reha-Klinik» vor Ort

Die SCPRS*-anerkannte Ambulante Kardiologie Rehabilitation (AKR) richtet sich an Patientinnen und Patienten, die ihre Gesundheit in ihrer gewohnten Umgebung fördern wollen – von zu Hause aus. Sie bietet Ihnen die Möglichkeit, nach oder während einer Herz-erkrankung, aber auch vorbeugend, ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Lebensfreude zurückzuerlangen.

Wann ist eine Rehabilitation sinnvoll?

- Herzinfarkt;
- koronare Herzkrankheit;
- Bypassoperation oder Ballonerweiterung der Herzkranzgefäße;
- Herzklappenoperation, Aortenoperation oder Herztransplantation;
- eingeschränkte Herzpumpfunktion;
- periphere-arterielle Verschlusskrankheit (Schau-fensterkrankheit);
- Implantation eines internen Defibrillators;
- bei Patientinnen und Patienten mit kardiovaskulären Risikofaktoren (Diabetes, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Bewegungsmangel, Rauchen, Stress, Übergewicht).

Ziele der AKR

- Sicherheit im Alltag gewinnen;
- Vertrauen in den eigenen Körper zurückerlangen;
- Entspannungstechniken kennenlernen;
- Ausdauerleistungsfähigkeit steigern, Muskelaufbau;
- Wissen über die Erkrankung aneignen und lernen, mit dieser umzugehen.

Anmeldung

Ihre Kardiologin oder Ihr Kardiologe kann Sie bei uns via Zuweisungsschreiben anmelden. Mit diesem Schreiben werden wir ein Gesuch an die Krankenkasse stellen.



* Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für kardiologie Rehabilitation



Eintritt

Zu Beginn findet eine Arztkonsultation bei uns im Haus statt. Individuelle Fragen zu Ihrer Erkrankung, insbesondere betreffend des Trainings, können hier gestellt werden. Im Anschluss findet eine spezifische Eintrittsdiagnostik mit Belastungstest auf dem Fahrradergometer statt. Mithilfe dieser Testergebnisse können wir Ihnen individuelle Trainingsempfehlungen geben und das Training – Ihrer Diagnose entsprechend – optimieren.

Dauer und Gruppenzeiten

Im Training sind wir täglich am Vor- und Nachmittag für Sie da. Die AKR beinhaltet in der Regel 36 Einheiten (2-3 Mal Training/Woche). Es besteht die Möglichkeit, sich für eine der Herzgruppen zu entscheiden (Zeiten auf beiliegendem Zettel).

Austritt

Ob sich Ihr Leistungsniveau verbessert hat, stellt sich spätestens beim Austrittstest heraus. Danach heisst es, den Trainingszustand zu halten oder sogar noch zu steigern. Hierzu beraten wir Sie gerne.

Das vielseitige Rehabilitationsprogramm

Ausdauertraining

Kräftigen Sie Ihren Herzmuskel und verbessern Sie dessen Funktion. Je mehr Reserven Sie dadurch im Alltag haben, umso besser. Die individuelle Intensität bestimmt die Trainingswissenschaftlerin oder der Trainingswissenschaftler in Absprache mit unseren Sportärztinnen und Sportärzten. Ob auf dem Velo, Laufband, Crosstrainer oder dem Ruderergometer – wir finden das passende Gerät für Sie.

Kraft-/Koordinationstraining

Kräftigen Sie Beine und Rumpf. Verbessern Sie Ihr Gleichgewicht und die Beweglichkeit. So bleiben Sie so lange selbständig und unabhängig wie möglich. Hierzu erstellen die Herztherapeutinnen und Herztherapeuten mit Ihnen einen individuellen Trainingsplan und instruieren Sie jeweils ausführlich an den Geräten.

Entspannungstraining

Sie erlernen unter therapeutischer Anleitung unterschiedliche Entspannungsmethoden z.B. Progressive Muskelrelaxation, Stretching, Qi-Gong oder autogenes Training.

Vorträge

Praktisches Wissen rund ums Herz wird Ihnen und Ihren Angehörigen wöchentlich durch unsere Ärztinnen und Ärzte sowie Herztherapeutinnen und Herztherapeuten im Referat vermittelt. Risikofaktoren, Ernährung, Anatomie des Herzens, Stressbewältigung, Bewegung sind Themen, die angesprochen werden.

Betreuung

Regelmässig trifft sich das gesamte Team der AKR, um Fortschritte und Anpassungen aus medizinischer und therapeutischer Sicht zu besprechen. Während des gesamten Reha-Programms werden Sie wöchentlich durch die zuständige Ärztin oder den zuständigen Arzt visitiert. Sie haben die Möglichkeit, aktuelle Beschwerden oder medizinische Fragen zu stellen und klären zu lassen. Diese umfassende Betreuung gibt Ihnen Sicherheit im Training, ermöglicht regelmässige Messungen des Blutdrucks und der Herzfrequenz und lässt uns Komplikationen frühzeitig erkennen. Überlastung oder Unterdosierung ohne Trainingsfortschritt werden so vermieden und es wird eine adäquate Belastungssteigerung ermöglicht.



Wie geht es weiter nach der AKR?

Die Sportmedizin Balgrist bietet auf Herzpatientinnen und Herzpatienten ausgerichtete Aktivitäten an. Diese helfen Ihnen, etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit zu tun. Unser spezielles Herz-Trainingsprogramm umfasst zwei Angebote: **CardiofitPlus** (inklusive Trainingsabonnement) und **Cardiofit**.

CardiofitPlus

Wöchentliche Teilnahme an Cardiofit-Lektionen

Gruppe 1: Mi, 18.30–19.30 Uhr oder

Gruppe 2: Di, 12.30–13.30 Uhr

Teilnahme an wöchentlichen Herz-Vorträgen. Geleitet von Fachärztinnen und Fachärzten für Kardiologie und Sportmedizin sowie Herztherapeutinnen und Herztherapeuten.

Gerätetraining während 365 Tagen im Jahr. Anwesenheit des Arztes (im Haus) während der Gruppenlektionen.

Kosten: CHF 1490.– pro Jahr

Cardiofit

Wöchentliche Teilnahme an Cardiofit-Lektionen

Gruppe 1: Mi, 18.30–19.30 Uhr oder

Gruppe 2: Di, 12.30–13.30 Uhr

Teilnahme an wöchentlichen Herz-Vorträgen. Geleitet von Fachärztinnen und Fachärzten für Kardiologie und Sportmedizin sowie Herztherapeutinnen und Herztherapeuten.

Anwesenheit des Arztes (im Haus) während der Gruppenlektionen.

Kosten: CHF 750.– pro Jahr



Wir empfehlen Ihnen in jedem Fall, den maximalen Belastungstest mit Laktatmessung jährlich zu wiederholen. So können Sie sicherstellen, dass Sie jederzeit im optimalen Bereich trainieren und sich Ihrer körperlichen Verfassung angepasst verbessern.

Das Universitäre Zentrum für Prävention und Sportmedizin ist QualiCert anerkannt. Die meisten Krankenkassen übernehmen daher einen Teil der Kosten der Trainings-Abonnemente. Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerin oder des Teilnehmers.

Sind Sie neugierig?

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an das Sekretariat unter der Telefonnummer +41 44 386 52 08.



Lage und Erreichbarkeit

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Die Universitätsklinik Balgrist ist verkehrstechnisch gut erschlossen und schnell und einfach erreichbar.

Ab Zürich Hauptbahnhof mit dem Tram 11 in Richtung Rehalp bis Haltestelle Balgrist (Fahrzeit ca. 20 Minuten).

Ab Bahnhof Stadelhofen mit der Forchbahn S18 in Richtung Esslingen oder mit dem Tram 11 in Richtung Rehalp bis Haltestelle Balgrist (Fahrzeit ca. 10 Minuten).

Ab Zürich Flughafen mit dem Zug nach Zürich Hauptbahnhof oder Bahnhof Stadelhofen, dort umsteigen auf die oben erwähnten Tram- oder Bahnlinien und Weiterfahrt bis Haltestelle Balgrist (Fahrzeit ca. 40 Minuten).

Mit dem Klinik-Shuttle


Der Klinik-Shuttle fährt regelmässig vom Bahnhof Stadelhofen (Taxistand) zum Haupteingang der Universitätsklinik Balgrist. Der Service ist kostenlos und steht allen Patientinnen und Patienten zur Verfügung.


Mit dem Auto

Für ambulante Patientinnen und Patienten sowie Besucherinnen und Besucher stehen auf dem Klinikareal gebührenpflichtige Parkplätze zur Verfügung (auch Parkplätze für Personen mit Beeinträchtigung). Die Einfahrt zu den Parkplätzen befindet sich an der Lenggstrasse gegenüber der reformierten Kirche Balgrist.

Das Universitäre Zentrum für Prävention und Sportmedizin befindet sich gegenüber des Klinikgebäudes auf der anderen Strassenseite.



 **Tramlinie 11, S18** bis «Balgrist»

 **Klinik-Shuttle** ab Taxistand «Bahnhof Stadelhofen»
(wochentags zwischen 7.40–16.30 Uhr)

Universitätsklinik Balgrist
Universitäres Zentrum für
Prävention und Sportmedizin

Forchstrasse 319
8008 Zürich, Schweiz
T + 41 44 386 52 52
F + 41 44 386 52 48
sportmedizin@balgrist.ch
www.balgrist.ch/sportmedizin

