

Ambulante psychosomatische Rehabilitation



Willkommen in Gais



Konzept der ambulanten psychosomatischen Rehabilitation

Körperliche und seelische Erschöpfungszustände mit psychosomatischen Beschwerden, emotionalen Verstimmungen und kognitiven Einbußen führen nicht nur zu Beeinträchtigungen und Leiden der Betroffenen, sondern ziehen auch das Umfeld in Mitleidenschaft und verursachen zudem starke volkswirtschaftliche Folgekosten. Für viele Erkrankte ist in der Akutphase ein Milieuwechsel durch eine stationäre Rehabilitation unabdingbar. Bei vielen Betroffenen kann aber auch durch intensivierte ambulante Massnahmen eine Verbesserung der gesundheitlichen Gesamtsituation herbeigeführt werden. Dabei wird bei uns die körperliche Seite gleichermassen wie die seelische und soziale Dimension in den Brennpunkt gerückt und bearbeitet. Zielsetzung ist nicht nur eine momentane Verbesserung der subjektiven Befindlichkeit sondern darüber hinaus eine nachhaltige Umorientierung im Lebensstil der Patienten.

Dabei stehen folgende Aspekte im Vordergrund

- Verbesserung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung des physischen und psychischen Wohlbefindens
- Erlernen und Einüben von Entspannungstechniken
- Verminderung von Gesundheitsrisiken und Verhinderung von Komplikationen
- Reflektion des eigenen Problemverhaltens
- Verbesserung der Problemlösefähigkeiten
- Stärkung persönlicher Ressourcen
- Reintegration in Beruf und Familie

Programmdauer: 8 Wochen

Umfang: 3 x pro Woche an einem Nachmittag

Wochenplan: Woche 1–8

- Beginn der ambulanten Rehabilitation ist jeweils Mittwoch
- Das Programm wird jeweils am Montag, Mittwoch und Freitag-nachmittag von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr durchgeführt
- Die Vorträge werden jeweils um 17.15 Uhr gehalten
- Austritt in der 8. Woche am Freitag



Unser medizinisches und therapeutisches Angebot

- Ärztliche Eintrittsuntersuchung
- Psychotherapeutisches Aufnahmegespräch
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- Eintrittslabor
- Psychotherapeutische Einzelgespräche
- Entspannungstraining
(Progressive Muskelrelaxation und Meditation)
- Atementspannung
- Ernährungsberatung
- Massage
- Trainingsberatung
- Therapieziel-Evaluation
bei Austritt
- Wassergymnastik
- Gymnastik
- Krafttraining
- Ergometertraining
- Nordic-Walking
- Sportspiele



Anzahl Therapien

- 8 Psychotherapeutische Einzelgespräche
- 6 Psychotherapeutische Gruppentherapien
- 30 Einheiten Bewegung
- 15 Einheiten Entspannung/ Atementspannung/ Meditation
- 4 Massagen
- 9 Vorträge
- 1 individuelle Trainingsberatung (Trainingsprogramm für Zuhause)
- 2 individuelle Ernährungsberatungen

Vortragsthemen

- Burnout
- Stressbewältigung
- Psychosomatische Zusammenhänge
- Angst und Depression
- Entstehung und Symptome von Herzerkrankungen
- Diagnostik von Erkrankungen am Herzen
- Behandlung von Herzerkrankungen
- Bewegung – Therapie des 21. Jahrhunderts
- Gesunde Ernährung

**Fachklinik für kardiale
und psychosomatische
Rehabilitation**

Klinik Gais AG
Gäbrisstrasse 1172
Postfach 131
CH-9056 Gais
Telefon 071 791 66 33
Telefax 071 791 61 31
Patientenaufnahme
Telefon 071 791 66 46 oder 48
info@klinik-gais.ch
www.klinik-gais.ch



So finden Sie uns

Gais ist verkehrstechnisch gut erschlossen und mit der Appenzellerbahn oder mit dem Auto bequem erreichbar.



Sollten Sie noch Fragen haben, rufen Sie uns einfach an.