

Fachklinik für kardiale  
und psychosomatische  
Rehabilitation

## Ambulante Herzrehabilitation



## Willkommen in Gais



Aus der internationalen kardiologischen Literatur ist die Langzeitprognose der Koronaren Herzerkrankung (mit die Todesursache Nummer 1 für Männer und Frauen in der Schweiz) in aller erster Linie abhängig von der Eigenverantwortung des betroffenen Patienten, bzw. seinen Aktivitäten und erst in zweiter Linie von all den Leistungen, die die Medizin mit Akutspitalaufenthalt und invasiver Versorgung (Ballondilatation inkl. Stentversorgung und Bypassoperation sowie medikamentöser Therapie) anbietet. Dass aber die Lebensstil verändernde Medizin, wie sie bei uns in der Klinik Gais von einem sehr erfahrenen Rehabilitationsteam vermittelt wird, für eine nachhaltige Gesundheit entscheidender ist, wird oft noch verkannt. Viele Patienten müssen erst für die Mitarbeit gewonnen und motiviert werden. Im Rahmen der ambulanten Rehabilitation wollen wir Sie bei der notwendigen Lebensstiländerung unterstützen. Mit diesen Behandlungsmöglichkeiten können die Gefahren einer bedrohlichen Herzerkrankung erst einmal abgewendet werden.

### Ziele der ambulanten Reha

- Verbesserung des Wohlbefindens
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verminderung der Risiken
- Verhinderung von Komplikationen
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Reintegration in Familie, Alltag und Beruf

### Indikationen für Patienten mit

- einem Herz- oder Gefässeingriff (Ballondilatation, Bypass- und Herzklappen- oder Aortenoperation in der stabilen Phase, also nicht direkt nach der Operation)
- einem Herzinfarkt
- einer Herzmuskelschwäche
- der Notwendigkeit einer Vorsorgebehandlung bei hohem Risikoprofil

**Programmdauer:** 6 Wochen

**Umfang:** 3 Nachmittage pro Woche

**Dauer:** 45–60 Minuten pro Einheit

### Wochenplan

- Start der ambulanten Reha jeweils am Mittwochnachmittag
- Teilnahme am Bewegungsprogramm jeweils am Montag-, Mittwoch- und Freitagnachmittag
- Vorträge am Abend zwischen 17.00 und 18.00 Uhr
- Austritt in der 6. Woche am Freitag



Der zuweisende Arzt bleibt auch während der ambulanten Rehabilitation zuständiger Arzt.



Im Anschluss an ein ambulantes Rehaprogramm bietet die Klinik Gais dem Patienten an, auf eigene Kosten einer Herzgruppe beizutreten.

### Ärztliche Untersuchungen

- Eintritts- und Austrittsuntersuchung
- Eintritts- und Austrittslabor
- Fahrradergometrie beim Ein- und Austritt (sofern das nicht vorher vom einweisenden Arzt gemacht wurde)
- Echokardiografie
- Auswertung der Eintrittsuntersuchung



### Vortragsthemen

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

### Anzahl Therapien

- 36 Einheiten Bewegung
- 8 Einheiten Entspannung
- 9 Einheiten Vorträge
- 1 indiv. Trainingsberatung für Zuhause
- 1 indiv. Ernährungsberatung

### Therapien

- Wassergymnastik
- Gymnastik
- Kraftraum
- Ergometertraining
- Entspannungen / Atemübungen
- Nordic Walking
- Spiele



**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 ist mit der Appenzellerbahn oder mit dem Auto bequem erreichbar.



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