

# Wie geht es weiter nach der AKR?

## Ihr langfristiges Rehabilitations Programm

Regelmässiges Ausdauertraining hilft das Fortschreiten einer Herzkrankheit zu verzögern oder gar zu verhindern. Wir empfehlen Ihnen deshalb, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Ein Start in dieses Programm ist jederzeit möglich, da Sie individuell betreut werden und das Programm auf Sie persönlich abgestimmt ist.

Balgrist Move>Med bietet auf Herzpatienten ausgerichtete Aktivitäten an. Sie helfen Ihnen, längerfristig etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit zu tun.

Unser spezielles Herz-Trainingsprogramm umfasst 2 Angebote:

**CardiofitPlus (inklusive Trainingsabonnement) und Cardiofit.**

CardiofitPlus	Cardiofit
Wöchentliche Teilnahme an Cardiofit-Lektionen Gruppe 1: Mi, 18.30–19.30 Uhr oder Gruppe 2: Di, 12.30–13.30 Uhr	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 Kardiologen, Sportärzten, Ernährungsberatern und Therapeuten von Balgrist Move>Med	Teilnahme an wöchentlichen Herz-Vorträgen. Geleitet von Kardiologen, Sportärzten, Ernährungsberatern und Sportwissenschaftlern von Balgrist Move>Med
Gerätetraining	Anwesenheit des Arztes (im Haus) während der Benutzung der gewohnten Fitness-Geräte
Lektionen während 365 Tagen im Jahr. Anwesenheit des Arztes (im Haus) während der Lektionen.	
Kosten: CHF 1490.– pro Jahr	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.

Balgrist Move>Med ist Qualitop anerkannt. Die meisten Krankenkassen übernehmen darum einen Teil der Kosten der Trainings-Abonnemente. Die Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmers.

## Sind Sie neugierig?

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die Réception unter der Telefonnummer 044 386 52 52.



# So finden Sie uns.

Unsere Räumlichkeiten befinden sich an der Forchstrasse 319, direkt bei der Haltestelle Balgrist. Sie erreichen uns mit der Tramlinie 11 (Richtung Rehalp) oder mit der Forchbahn, Haltestelle: Balgrist. Fahrzeit ab Zürich HB: ca. 20 Minuten. Für Besucher mit Auto stehen 20 Parkplätze zur Verfügung.

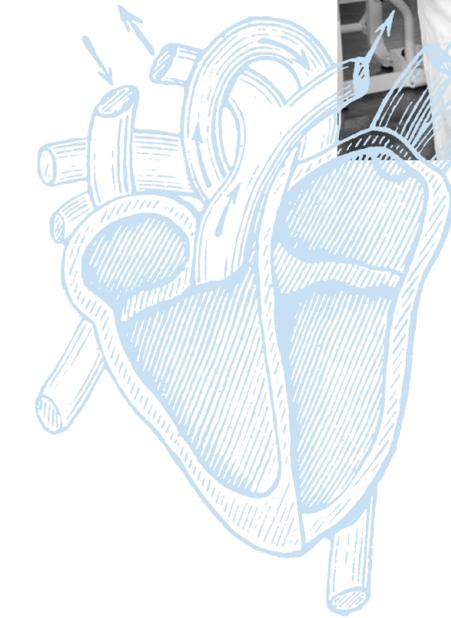


## Kontaktadresse

Balgrist Move>Med  
Swiss Olympic Medical Center  
Forchstrasse 319  
8008 Zurich

T +41 44 386 52 52  
F +41 44 386 52 48  
info.movemed@balgrist.ch  
www.balgrist-movemed.ch

# Ambulante Kardiale Rehabilitation (AKR) Move>Med



# Ihre persönliche «Reha-Klinik» vor Ort

Die ambulante SAKR\*-anerkannte AKR richtet sich an Patienten, die in ihrer gewohnten Umgebung ihre Gesundheit fördern wollen – von zuhause 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?

- Nach einem Herzinfarkt
- Bei einer Erkrankung der Herzkranzgefäße
- Nach einer koronaren Bypassoperation oder einer Ballonverengung der Herzkranzgefäße
- Nach einer Herzklappenoperation, Aortenoperation oder einer Herztransplantation
- Bei eingeschränkter Herzpumpfunktion
- Bei peripher-arterieller Verschlusskrankheit (Schaufensterkrankheit)
- Nach einer Implantation eines internen Defibrillators
- Bei Patienten mit gewichtigen kardiovaskulären Risikofaktoren (Diabetes mellitus, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Bewegungsmangel, Rauchen, Stress, Übergewicht)

## Ziele der AKR

Sicherheit im Alltag gewinnen, Vertrauen in den eigenen Körper zurück erlangen, Selbsteinschätzungsvermögen verbessern, Grenzen erkennen und einhalten, Entspannungstechniken kennenlernen, Ausdauerleistungsfähigkeit steigern, Muskelaufbau, Wissen über die Erkrankung erfahren und lernen mit dieser umzugehen.

## Anmeldung

Wenden Sie sich an Ihren Kardiologen. Er kann uns ein Überweisungsschreiben mit aktueller Diagnose ausstellen. Von da an kümmern wir uns um Ihre Kostengutsprache. In der Regel wird die ambulante Reha 1 Mal pro Jahr von der Krankenkasse bezahlt.



## Eintritt

Zu Beginn werden Sie vom betreuenden Arzt der AKR in der Eintrittskonsultation begrüßt. Hier haben Sie die Möglichkeit, Besonderheiten und individuelle Fragen zu Ihrer Erkrankung, insbesondere das Training betreffend, zu klären.

## Eingangs-Belastungs-EKG mit Laktatmessung

Nach der Erstkonsultation geht es direkt sportlich weiter in die Abteilung Leistungsdiagnostik. Hier erwartet Sie ein Belastungstest auf dem Fahrradergometer mittels EKG- und Laktatmessung. Mithilfe der Testergebnisse können wir Ihnen individuelle Trainingsempfehlungen geben und das Training – ihrer Diagnose entsprechend – optimal dosieren. Bei diesem Test können auch

allfällige Durchblutungsstörungen erkannt werden und entsprechend weitere Abklärungen eingeleitet werden. Im Anschluss an den Test bekommen Sie von den Kollegen der Leistungsdiagnostik eine Übersicht über das gesamte Programm. Sind Sie bereit für die AKR?

## Dauer und Gruppenzeiten

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

## Ausgangs-Belastungs-EKG mit Laktatmessung

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

Das Herz-Kreislauftraining ist ein wichtiger Bestandteil der AKR. Die Intensität Ihres Trainings wird mittels Standortbestimmung mit Herzfrequenz- und Laktatmessung individuell festgelegt. Die Trainingsempfehlungen erteilen Ihnen die Sportwissenschaftler nach Absprache mit unseren Sportärzten. Ob auf dem Velo, auf dem Laufband, dem Crosstrainer oder dem Ruderegometer – wir finden das passende Gerät für Sie.



## Kraft-/Koordinationstraining

Verbesserung der Hämodynamik, Muskelaufbau, Verbesserung des Gleichgewichts und der Propriozeption sind Ziele in der Rehabilitation mit Herzpatienten. Hierzu erstellen die Herztherapeuten zusammen mit Ihnen einen individuellen – auf ihre Kontraindikationen abgestimmten – Trainingsplan an Seilzügen, Kraft- und Balance-Geräten etc.

## Entspannungstraining

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

## Vorträge

Wissen rund ums Herz wird Ihnen und Ihren Angehörigen wöchentlich in einem 45-minütigen Vortrag vermittelt. Risikofaktoren, Ernährung, Anatomie des Herzens, Stressbewältigung, Bewegung

und Freizeit sind unter anderem Themen, die von den jeweiligen Fachrichtungen referiert und diskutiert werden.

## Betreuung

Betreut werden Sie von einem interdisziplinären Team aus Ärzten mit internistischer Ausbildung sowie einem Kardiologen, Herztherapeuten (\*SAKR anerkannt) mit sportwissenschaftlichem Hintergrund, Bewegungswissenschaftlern und MPAs.

Regelmässig trifft sich Ihr AKR-Team, um Fortschritte und Anpassungen aus medizinischer und therapeutischer Sicht zu besprechen.

Auch Sie haben während der wöchentlichen Trainings-Visite durch den Arzt die Möglichkeit, aktuelle Beschwerden abzuklären. Die umfassende Betreuung gibt Ihnen Sicherheit im Training, ermöglicht Ihnen durch regelmässige Messungen des Blutdrucks und der Herzfrequenzwerte, Komplikationen frühzeitig zu erkennen, Überlastung oder Unterdosierung ohne Trainingsfortschritt zu vermeiden und eine adäquate Leistungssteigerung zu erzielen.