professionell
umfassend
menschlich

Anreise

Öffentliche Verkehrsmittel
Die Busse der Linie 1 (Richtung Stephanshorn) und Linie 2 (Richtung Guggeien) bedienen die Haltestelle Grütlistrasse. Die MTT befindet sich unmittelbar bei der Haltestelle.

Auto
Im Gebäude stehen Ihnen in der Tiefgarage Parkplätze zur Verfügung

Ort

Kantonsspital St.Gallen
Haus 39
Rorschacher Strasse 226
CH-9016 St.Gallen

Organisation

Kantonsspital St.Gallen
Klinik für Kardiologie
CH-9007 St.Gallen
Tel. +41 71 494 10 51
kardiologie@kssg.ch
www.kssg.ch/kardiologie

09.2022

Ambulante Kardiale Rehabilitation und Prävention

Klinik für Kardiologie

Kantonsspital
St.Gallen

Leistungsfähigkeit, Sicherheit und Lebensfreude zurückgewinnen

Hatten Sie einen Herzinfarkt, eine Ballondilatation oder eine Herzoperation oder leiden Sie an einer chronischen Herzkrankheit?
Mit dem Trainingsprogramm der ambulanten kardialen Rehabilitation (AKR) können Sie Ihre körperlichen Kräfte aufbauen und damit Sicherheit zurückgewinnen sowie Rückfälle vermeiden.

Wir unterstützen Sie gerne bei Ihrer Zielerreichung, damit Sie Leistungsfähigkeit, Sicherheit und Lebensfreude zurückgewinnen.

Wann ist eine Rehabilitation sinnvoll?
- Nach einem Herzinfarkt
- Bei Erkrankung der Herzkranzgefässe
- Nach einer koronaren Bypass-Operation oder einer Ballonerweiterung der Herzkranzgefässe
- Nach einer Herzklappen-, Aorten-Operation oder einer Herztransplantation
- Bei eingeschränkter Herzpumpfunktion
- Bei wesentlichen kardiovaskulären Risikofaktoren (Diabetes mellitus, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Bewegungsmangel, Rauchen, Stress, Übergewicht)

Rehabilitationsprogramm
Bei der Rehabilitation erwartet Sie ein vielseitiges Bewegungsprogramm, welches in kleinen Gruppen durchgeführt wird. Alle Aktivitäten stehen unter ärztlicher Aufsicht und werden von Fachpersonen geführt.
- Bewegungsprogramm zur Verbesserung von Ausdauer, Koordination und Kraft
- Entspannungsübungen für den aktiven Stressabau sowie zur Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens
- Vorträge und Diskussionsrunden über Herzerkrankungen, Risikofaktoren, Ernährung und Raucherentwöhnung

Ablauf
Nach Erhalt der Anmeldung werden Sie zu einer Eintrittsuntersuchung eingeladen, welche durch eine Kardiologin/einen Kardiologen oder eine Spitalärztin/einen Spitalarzt durchgeführt wird. Danach erfolgt eine individuelle praktische Einführung in das Therapieprogramm.

Kosten
Nach erfolgter Kostengutsprache übernehmen die Krankenkassen die Kosten für die ambulante kardiale Rehabilitation, abzüglich Selbstbehalt.
Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldung
Die Anmeldung erfolgt in der Regel über die Hausärztin/den Hausarzt oder die Fachärztin/den Facharzt.

Tel. +41 71 494 10 51
kardiologie@kssg.ch mit dem Betreff AKR

Speziell für Patientinnen und Patienten, die in der gewohnten Umgebung ihre Gesundheit fördern möchten.

Rehabilitationsprogramm:
Montagnachmittag
Mittwochvormittag
Freitagnachmittag

36 Behandlungseinheiten innerhalb von neun bis maximal zwölf Wochen.

Die Teilnahme am Rehabilitationsprogramm sollte Sie nicht an der Wiederaufnahme der Arbeit hindern.