



professionell
umfassend
menschlich

Kontakt

Kantonsspital St. Gallen
Ostschweizer Gefässzentrum
Klinik für Angiologie
Rorschacher Strasse 95
CH-9007 St. Gallen

Tel. +41 71 494 19 19
Fax +41 71 494 64 45
gefaesszentrum@kssg.ch
www.kssg.ch/gefaesszentrum



Ambulante vaskuläre Rehabilitation und Prävention (AVR)

Klinik für Angiologie



Kantonsspital
St. Gallen



Sicherheit und Lebensfreude zurückgewinnen

Leiden Sie an einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK) mit eingeschränkter Gehstrecke – ein Krankheitsbild, welches Sie unter dem Namen Schaufensterkrankheit bekannt ist?

Möglicherweise wurde dieses Leiden bereits behandelt. Mit dem Programm der ambulanten vaskulären Rehabilitation und Prävention (AVR) können Sie nicht nur Ihre schmerzfreie Gehstrecke verlängern, sondern auch Ihre körperlichen Kräfte wieder aufbauen und damit Sicherheit und Lebensfreude zurückgewinnen.

Wir unterstützen Sie bei diesen Zielsetzungen.

Wann ist eine Rehabilitation sinnvoll?

Ambulante vaskuläre Rehabilitation ist indiziert bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit mit eingeschränkter Gehstrecke (Schaufensterkrankheit) mit oder ohne vorangegangene katheter-technische Intervention (Ballondilatation, Stenteinlage) oder Gefäßoperation.

Das Trainingsprogramm wirkt sich zudem günstig auf die kardiovaskulären Risikofaktoren (Diabetes mellitus, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Bewegungsmangel, Rauchen, Stress, Übergewicht) aus.

Es verbessert die allgemeine Leistungsfähigkeit und senkt die Sterblichkeit.

Rehabilitationsprogramm

Das vielseitige Bewegungsprogramm wird in kleinen Gruppen durchgeführt. Dabei werden Ausdauer, Koordination und Kraft langsam gesteigert. Dies mit dem Ziel, die Gehdistanz zu verlängern, um damit allenfalls Gefäßinterventionen und -operationen zu ersparen.

Mit Entspannungsübungen wird Stress abgebaut und das körperliche sowie seelische Wohlbefinden gefördert. Zudem werden Sie über Themen wie arterielle Verschlusskrankheit, andere Formen der Herz-Kreislaufkrankheiten und Risikofaktoren informiert sowie bezüglich Ernährung und Raucherentwöhnung beraten.

Ablauf

Bei der ärztlichen Eintrittsuntersuchung wird Ihr aktueller Gesundheitszustand beurteilt. Alle Aktivitäten des Programms stehen unter ärztlicher Aufsicht. Die Trainingseinheiten werden von physiotherapeutischem Fachpersonal geführt.

Kosten

Nach erfolgter Kostengutsprache übernehmen die Krankenversicherungen die Kosten für die ambulante vaskuläre Rehabilitation, abzüglich Selbstbehalt.

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über den Hausarzt oder durch einen angiologischen Spezialisten direkt ans **Ostschweizer Gefäßzentrum**.

Nach Erhalt der Anmeldung werden Sie zu einer Eintrittsuntersuchung eingeladen. Danach erfolgt eine individuelle praktische Einführung in das Therapieprogramm.

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

Rehabilitationsprogramm:

Montag-Nachmittag
Mittwoch-Vormittag
Freitag-Nachmittag

48 Behandlungseinheiten innerhalb zwölf Wochen.

Auf Wunsch erhalten Sie ein Arztzeugnis.