

Fondation Suisse de Cardiologie

Mehr Leben – weniger Risiko

Mit dem Schrecken davon gekommen, aber zutiefst verunsichert über die eigene Gesundheit – so fühlen sich viele Menschen nach einem Herzinfarkt. In der Herzgruppe lernen Betroffene mit regelmässigen körperlichen Aktivitäten ihr Herz zu stärken und sie erfahren, was sie sonst noch Gutes für ihre nachhaltige Rehabilitation tun können.

Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Herzgruppe sind von einem Herzinfarkt oder einer sonstigen akuten Herz-Kreislauf-Erkrankung betroffen. Ihr Ziel ist es, wieder gesund und beschwerdefrei zu leben. Dafür müssen sie ihre kardiovaskulären Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht, einseitige Ernährung, Rauchen, Stress, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte in den Griff bekommen. In der Herzgruppe finden sie dazu die richtige Unterstützung, denn unter Gleichgesinnten lassen sich diese Ziele – ein für Herz und Kreislauf gesunder Lebensstil – leichter verwirklichen.

Fit und in Form durch gezielte Bewegung

Mit einem auf sie zugeschnittenen Programm trainieren die Teilnehmenden ohne Leistungsdruck. Sie treffen sich ein bis mehrmals wöchentlich unter der Leitung einer Herztherapeutin oder eines Herztherapeuten zu einem 60- bis 90-minütigen Bewegungsprogramm. Mit Gymnastik, Schwimmen, Aquagym, Nordic-Walking, Wandern, Velofahren und Spielen bietet dieses viel Abwechslung. Die regelmässige körperliche Aktivität steigert die Fitness und macht den Herzmuskel belastbarer. Risikofaktoren werden in Schach gehalten und die Psyche im Gleichgewicht.

Information, Beratung, Erfahrungsaustausch

Je mehr über die Funktion des Herzens und mögliche Risiken für seine Funktion bekannt sind, desto besser gelingt es Herzpatienten, Ängste abzubauen und im Alltag wieder zurecht zu kommen. Darum werden in den Herzgruppen Informationstreffen angeboten, zum Beispiel über herzgesundes Essen und Rauchstopp. Gegenseitiger Austausch und Unterstützung helfen, Änderungen des Lebensstils nicht als Verzicht, sondern als Chance zu sehen und daran Freude zu finden.



In guten Händen

Herzgruppen werden von Fachleuten der kardialen Rehabilitation begleitet. Das gibt Sicherheit und Vertrauen. Eine Ärztin oder ein Arzt beaufsichtigt die Herzgruppe und trägt die Verantwortung für medizinische Belange. Die Funktion des Herztherapeuten oder der

Neue Herzgruppen sind gefragt!

Um in der Schweiz ein möglichst flächendeckendes Netz von Herzgruppen zu etablieren, unterstützt die Schweizerische Herzstiftung die Gründung und den Aufbau von Herzgruppen. Das Handbuch «Gemeinsam zu einem gesunden Lebensstil – der Weg zur eigenen Herzgruppe» enthält alles Wissenswerte über die Herzgruppenarbeit und soll Ärztinnen und Ärzte, Physiotherapeut/innen, Sportlehrer/innen sowie Laien bei der Gründung und Führung einer Herzgruppe unterstützen. Weitere Informationen sowie zahlreiche Hilfsmittel für die Herzgruppenarbeit unter www.swissheartgroups.ch oder über info@swissheartgroups.ch.

Kompetent Herzgruppen leiten

Die Schweizerischen Arbeitsgruppe für kardiale Rehabilitation SAKR (www.sakr.ch) bietet einen Nachdiplomlehrgang Herztherapeut/Herztherapeutin SAKR an sowie einen Halbtageskurs für ärztliche Herzgruppenleiter/innen. Informationen unter www.herztherapeuten-sakr.ch.

Herztherapeutin und damit die Leitung des Bewegungsprogramms übernehmen meistens Physiotherapeutinnen, Physiotherapeuten oder Sportlehrer/-innen mit einer Zusatzausbildung zur Herztherapeutin bzw. zum Herztherapeuten.

Die Phasen der kardialen Rehabilitation

Nach WHO-Kriterien unterscheidet man drei Phasen der kardialen Rehabilitation.

- Phase I Umfasst die Akutbehandlung während des Spitalaufenthaltes mit der körperlichen Mobilisierung.
- Phase II Beinhaltet die ärztlich verordnete, ambulante oder stationäre Rehabilitation in einem spezialisierten Rehabilitationszentrum. Sie hat zum Ziel, die grundlegende Information und Motivation zur kardiovaskulären Sekundärprävention zu vermitteln und die für die Betroffenen bestmöglichen physischen, psychischen und sozialen Voraussetzungen für die Rückkehr in das Alltags- und Berufsleben zu schaffen.
- Phase III Umfasst die Langzeitbetreuung der Patient/innen vorrangig unter der Regie der Hausärztin oder des Hausarztes. Mitglieder einer Herzgruppe unterstützen und motivieren sich darüber hinaus gegenseitig bei der Bekämpfung von Risikofaktoren und der Umsetzung eines gesunden Lebensstils.

Schweizerische Herzstiftung
Schwarztorstrasse 18
Postfach 368
3000 Bern 14
info@swissheartgroups.ch
www.swissheartgroups.ch

