



Kardiale Rehabilitation am Kantonsspital Graubünden



Bei uns sind Sie in besten Händen

Ambulante kardiale Rehabilitation («Kardiofit»)

«Kardiofit» ist das ambulante kardiovaskuläre Rehabilitationsprogramm des Kantonsspitals Graubünden.

Für wen ist «Kardiofit» geeignet?

Das Programm eignet sich für Patientinnen und Patienten

- nach Herzinfarkt
- nach koronarer Bypass-Operation
- nach koronarer Dilatation und Stent-Implantation
- nach Herzklappenoperationen und Interventionen
- mit Pumpschwäche des Herzens
- mit gewichtigen Risikofaktoren (Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Bewegungsmangel, Rauchen, Stress, Übergewicht)

Das ambulante kardiale Rehabilitationsprogramm «Kardiofit» unterstützt Sie gezielt nach einem Herzinfarkt, bei Herzmuskelschwäche oder nach einem Eingriff am Herzen, um Ihren gewohnten Lebensrhythmus wieder zu erlangen. Die Herz-Rehabilitation wird in Gruppen durchgeführt und umfasst Physiotherapie, Krafttraining, Gymnastik, Ergometer-Training, Schwimmen, Velofahren, Nordic Walking oder Wanderungen. Individuell beraten wir Sie bei der Ernährung und unterstützen Sie im Bedarfsfall beim Rauchstopp. Wir vermitteln Ihnen das notwendige Wissen zu Risikofaktoren, Diagnose- und Behandlungsmethoden, Medikamenten, Sexualität, Freizeitgestaltung, Stressbewältigung und weiteren Themengebieten.

Das Programm wird ärztlich betreut und von spezialisierten PhysiotherapeutInnen durchgeführt. Bei Beginn und Abschluss des Programmes erfolgt eine ärztliche Untersuchung mit Ergometrie. Nach der Eintrittsuntersuchung werden Sie in die passende Trainingsgruppe eingeteilt. Da das Programm engmaschig fachärztlich begleitet wird, können Sie Ihre Fragen und Probleme direkt mit dem Ärzteteam der Kardiologie besprechen.

Das Rehabilitationsprogramm ist auch in modifizierter Form für PatientInnen mit **Herzinsuffizienz** geeignet. Die Programmgestaltung wird hier individuell und situativ angepasst. PatientInnen mit **Herzinsuffizienz** werden zudem individuell durch speziell ausgebildetes Pflegepersonal beraten.

Während **9 – 12 Wochen** trainieren Sie gemäss Ihrem individuellen Leistungsprofil in Kleingruppen zu maximal acht Personen (insgesamt **27 – 36 Trainingseinheiten**) in den Räumlichkeiten der Physiotherapie am Kantonsspital Graubünden und in den angrenzenden Naherholungsgebieten Fürstentwald und Mittenberg.

Die ambulante kardiale Rehabilitation unterstützt den raschen Wiedereinstieg in Ihren Beruf und Ihr gewohntes Umfeld, verbessert Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, gibt Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrer Krankheit und zeigt Ihnen auf, wie Sie Ihre gesundheitliche Situation nachhaltig verbessern können.

Kosten

Die Kosten für die einzelnen Rehabilitationsprogramme werden von Ihrer Krankenkasse übernommen.

Rehabilitationsteam

- Speziell ausgebildete HerztherapeutInnen KSGR
- Speziell ausgebildete HerzinsuffizienzberaterInnen
- Ernährungsberatung KSGR
- Fachärzte Kardiologie KSGR





Anmeldung und Kontakt

Anmeldungen nimmt das Sekretariat Kardiologie gerne entgegen.

Kantonsspital Graubünden
Hauptstandort
Departement Innere Medizin
Kardiologie
Loëstrasse 170
7000 Chur

Tel. +41 81 256 63 28
Fax +41 81 256 66 61
kardiologie@ksgr.ch

