Kantonsspital Graubünden

SCPRS
Swiss Working Group for Cardiovascular Prevention Rehabilitation and Sports Cardiology



Kardiofit Rehabilitation

am Herzzentrum Südostschweiz

Bei uns sind Sie in besten Händen



Ambulante kardiale Rehabilitation («Kardiofit»)

«Kardiofit» ist das ambulante kardiovaskuläre Rehabilitationsprogramm des Herzzentrums Südostschweiz.

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, Nordic Walking oder Wanderungen. Individuell beraten wir Sie bei der Ernährung und unterstützen Sie im Bedarfsfall beim Rauchstopp oder mit psychologischer Beratung. 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 in insgesamt 27 - 36 Trainingseinheiten.

- Standort Chur: Das Training erfolgt in den Räumlichkeiten der Physiotherapie und in den angrenzenden Naherholungsgebieten Fürstenwald und Mittenberg in Gruppen von maximal 8 Personen.
- Standort Walenstadt: Sie trainieren in den Räumlichkeiten der Physiotherapie (Indoor-Training) in Gruppen von maximal 6 Personen.

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
- bei Bedarf: Rauchstoppberatung KSGR und/oder Psychologinnen KSGR





Anmeldungen nimmt das Sekretariat gerne entgegen.

Kantonsspital Graubünden
Departement Innere Medizin
Herzzentrum Südostschweiz
Loëstrasse 170, 7000 Chur

+41 81 256 68 63
kardiologie@ksgr.ch

© Kantonsspital Graubünden, August 2026