

Und danach?

Nach Ihrem Aufenthalt bei uns wissen Sie, wie Sie mit Ihrer Krankheit umgehen müssen, was Ihnen schadet und was Ihnen guttut. Meistens übernimmt der Hausarzt die weitere Betreuung. Viele unserer Patientinnen und Patienten schätzen es aber, auch nach der Reha gelegentlich an Gruppenaktivitäten teilzunehmen. So sind viele Gruppen entstanden, die sich über den Klinikaufenthalt hinaus gemeinsam sportlich betätigen oder Workshops organisieren. Wir helfen Ihnen gerne, eine Gruppe in der Nähe Ihres Wohnorts zu finden.

Was brauchen Sie für Ihren Reha-Aufenthalt?

- Badehose / Badekleid
- Trainingskleider
- Turnschuhe
- Wanderschuhe
- Falls vorhanden: Wanderstöcke
- Wetterfeste Kleidung:
 - im Sommer: Kopfbedeckung, Regenschutz
 - im Winter: warme Kleider, Kappe, Handschuhe, Schal

Kontakte

Spital Wallis
Walliser Zentrum für Pneumologie
Route de la Moubra 87
3963 Crans-Montana

Sekretariat

T 027 603 80 00
F 027 603 80 01

Wenn Sie einen Termin haben, melden Sie sich bitte an der Rezeption.

Medizinische Verantwortliche

Dr. med. Stephanie Perruchoud
Leitende Ärztin
Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin FMH
Fachärztin für Kardiologie FMH



Kardiovaskuläre Rehabilitation

WALLISER ZENTRUM FÜR PNEUMOLOGIE IN MONTANA



Einleitung

Herzerkrankungen und -operationen sind für die Betroffenen und ihre Angehörigen oft ein einschneidendes Erlebnis. Neben den gesundheitlichen Folgen sehen sie sich häufig auch mit verschiedenen Ängsten und Unsicherheiten konfrontiert.

Kardiovaskuläre Rehabilitation im WZP

Das Walliser Zentrum für Pneumologie (WZP) in Montana gehört zum Spitalzentrum des französischsprachigen Wallis (CHVR) und bietet verschiedene Reha-Programme an, besonders auch für Herzpatienten.

Nach einer Herz-OP oder einer Herzerkrankung kümmert sich unser erfahrenes Team mit Ärzten, Pflegefachpersonen, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und einer Ernährungsberaterin professionell um Sie.

Wir helfen Ihnen:

- dass Sie schnell Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wiedererlangen, um ein normales Leben mit möglichst wenigen Einschränkungen zu führen.
- einen Rückfall von Herzproblemen zu verhindern.

Unser Programm wurde von der Arbeitsgruppe für kardiale Rehabilitation der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie anerkannt. Die Kosten werden von der Grundversicherung (KVG) vollständig übernommen.

Wieso sollten Sie eine Herz-Reha machen?

Wenn Sie das Akutspital verlassen, ist Ihr Gesundheitszustand zwar wieder weitgehend stabil, doch nun gilt es dafür zu sorgen, dass Sie Ihr körperliches Leistungspotenzial künftig optimal ausschöpfen können. Zudem haben die stattgefundenen Ereignisse bei Ihnen sicher Fragen und Unsicherheiten hervorgerufen.

Unser Programm hilft Ihnen, Ihre körperlichen Kräfte im Rahmen des Möglichen zurückzuerlangen und schnell wieder ein normales Leben zu führen. Unser motiviertes Team unterstützt Sie während der gesamten Reha und hat stets ein offenes Ohr für Sie. Das Reha-Programm hat verschiedene positive Effekte:

- Verbesserung des Krankheitsverlaufs
- Verbesserung der körperlichen Fitness
- Verbesserung der Lebensqualität
- Schnellere und umfassendere Rückkehr ins normale Leben
- Verringerung des Rückfallrisikos

Für wen ist die kardiovaskuläre Reha gedacht?

Das Programm der kardiovaskulären Reha richtet sich an sämtliche Patienten, die wegen eines Herzproblems in Behandlung waren, z.B. nach einer Herzklappen-OP, einem Bypass, einer Koronarangioplastie, einem Infarkt oder einer mit Medikamenten behandelten Herzerkrankung. Wenn Ihr Gesundheitszustand wieder stabil ist und Sie motiviert sind, die nötigen Massnahmen zu ergreifen, um Ihre Krankheit positiv zu beeinflussen, dürfte unser Programm genau das Richtige für Sie sein. Die Zuweisung erfolgt entweder durch Ihren Spitalarzt oder durch Ihren Hausarzt.

Wie lange dauert das Programm?

Das Programm dauert 3 Wochen.



Was beinhaltet das Programm?

Zuerst erstellt unser Team zusammen mit Ihnen eine Bilanz. Danach wird ein Programm erarbeitet, das genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Sie erhalten einen detaillierten Tagesablauf.

Zum Programm gehören:

- Medizinische Bilanz mit Ermittlung der Risikofaktoren und Optimierung der Behandlung
- Abwechslungsreiche tägliche körperliche Betätigung entsprechend Ihrem Niveau (Aufbautraining, sanfte Gymnastik, Laufen im Freien)
- Workshops zu verschiedenen Themen (Herzkrankheiten, Medikamente, Risikofaktoren, Patientenschulung)
- Hilfe beim Abgewöhnen des Rauchens
- Ernährungsberatung
- Stressbewältigung und Entspannungsübungen
- Umgang mit den psychologischen Folgen der Herzerkrankung
- Auf Wunsch: individuelle psychiatrische Unterstützung
- Ergotherapeutische Bestandaufnahme und Schulung (Tipps und Tricks für den Alltag)
- Sozialberatung