

# Ambulante Kardiovaskuläre Rehabilitation (AKR)

Zürcher RehaZentrum Wald





### Ambulante Kardiovaskuläre Rehabilitation (AKR)

Unser Angebot richtet sich an Patientinnen und Patienten mit Herz-Kreislaufkrankungen, nach Herzinfarkt und/oder Herzoperation, welche ein betreutes und gezieltes Aufbautraining wünschen, ohne ihr gewohntes Umfeld verlassen zu müssen.

Das 12-wöchige Rehabilitationsprogramm wird von speziell ausgebildeten Therapeuten und Kardiologen betreut. Es besteht aus einem individuell angepassten Ausdauertraining, Krafttraining mit koordinativen Elementen sowie Entspannungslektionen. Zusätzlich finden wöchentlich Vorträge zu unterschiedlichen Themen rund um das Herz statt.

Ziel der Rehabilitation ist es, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, seine eigenen Leistungsgrenzen kennenzulernen und Sicherheit zurückzugewinnen.

## Zielgruppe

Die Ambulante Kardiale Rehabilitation ist am besten geeignet für Patientinnen und Patienten nach:

- Einem Herzinfarkt
- Operationen an den Herzkranzgefäßen wie zum Beispiel Stenting, Bypässe usw.
- Operationen an den Herzklappen
- Verschlechterung der Herzleistung und einhergehender Verschlechterung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Herzinsuffizienz)
- Durchblutungsstörungen der Beine PAVK

## Termine

Wochentag	Inhalt	Zeit
Montag	Ausdauertraining Krafttraining Entspannung	16.00–18.00 Uhr
Mittwoch	Ausdauertraining Vortrag Theorie	15.45–17.30 Uhr
Freitag	Ausdauertraining Krafttraining	16.00–17.30 Uhr

Zusätzlich finden zu Beginn und am Ende des Programms eine ärztliche Kontrolle sowie eine Erst- und Abschlussbesprechung mit dem Therapeuten statt.

### Kosten

Die Kostenübernahme erfolgt durch die Krankenkasse nach vor-  
gängig eingeholter Kostengutsprache durch den zuweisenden Arzt  
(abzüglich Selbstbehalt).

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt in der Regel durch den Hausarzt oder dem  
entsprechenden Kardiologen. Ein Einstieg in die Reha ist jederzeit  
möglich.

### Kontakt

Sekretariat

Ambulante Kardiovaskuläre Rehabilitation

Bieri Ursula

T +41 55 256 68 23

ursula.bieri@zhreha.ch

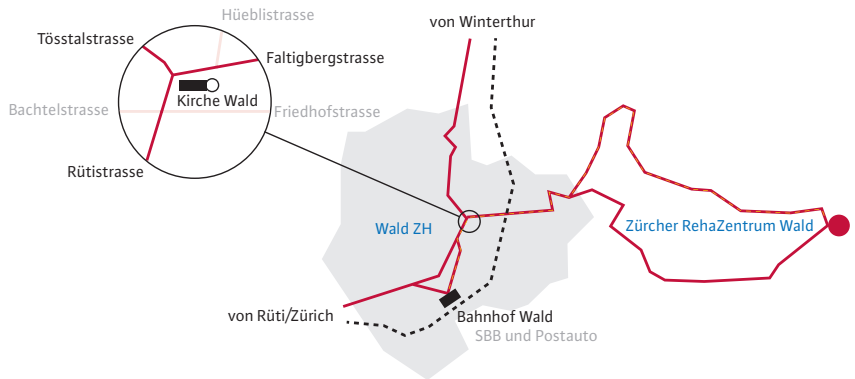
Zuständiger Arzt

PD Dr. med. Matthias Hermann

T +41 55 256 68 23

matthias.hermann@zhreha.ch

## Anreise



Zürcher RehaZentrum Wald  
Faltigbergstrasse 7  
8636 Wald  
T +41 55 256 61 11  
F +41 55 246 47 20  
info.wald@zhreha.ch  
www.zhreha.ch

