

Warum lohnt sich die Teilnahme an einer Herzgruppe ?

Es gibt viele gute, wissenschaftlich belegte Gründe:

Regelmäßig an Herzgruppen Teilnehmende

- fördern und verbessern ihre Vitalität sowie Lebensqualität,
- haben weniger häufig schwere Verlaufskomplikationen seitens des Herzens,
- sind körperlich leistungsfähiger in Alltag, Beruf und Freizeit,
- wissen mehr um ihre Krankheit und um gesundheitsförderndes Verhalten,
- können sich besser in ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit einschätzen,
- blicken hoffnungsvoller in die Zukunft,
- gestalten ihr Leben planvoller,
- sind lebenszugewandter und lebensfroher, schätzen freudvolles Gemeinschaftserlebnis mehr als Nichtteilnehmer.



**Kurzum,
sie haben gelernt,
mit ihrer chronischen
Krankheit gut zu
leben.**



INFORMATION

Herz-LAG Bayern



Informationen zu **wohnt-nahen Herzgruppen** erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V. (**Herz-LAG Bayern**)

Höhenried 2
82347 Bernried

Tel.: (0 81 58) 90 33-73 u. -74

Fax: (0 81 58) 90 33 75

Email: mail@herzgruppen-lag-bayern.de

Überreicht durch:

Besuchen Sie uns auch im Internet unter

www.herzgruppen-lag-bayern.de

Dort finden Sie weitere Informationen und auch ein Verzeichnis aller in Bayern bestehenden Herzgruppen.



INFORMATION FÜR **HERZ** PATIENTEN



Ihre Herzgruppe am Wohnort



Herz-LAG Bayern

Was ist eine Herzgruppe ?

Die Herzgruppe ist eine Gruppe von Patienten mit chronischen Herz-Kreislaufkrankungen, die sich am Wohnort regelmäßig mindestens einmal wöchentlich auf ärztliche Verordnung unter Betreuung eines Herzgruppenarztes und eines qualifizierten Sporttherapeuten trifft.

Gemeinsam werden im Rahmen eines ganzheitlichen Konzeptes durch Bewegungs- und Sporttherapie, Erlernen von Stressmanagementtechniken, Änderungen im Ess- und Genussverhalten sowie durch psychosoziale Unterstützung Folgen der Krankheit überwunden und ein Fortschreiten verhindert.

In Einzel- und Gruppengesprächen wird über die Krankheit, vor allem der Genesung dienendes und die Gesundheit förderndes Verhalten informiert. Entspannungsmaßnahmen werden trainiert. Der zeitlich größte Raum ist dem Üben und Trainieren des Körpers in Form von Gymnastik, Ausdauerbeanspruchungen, Kräftigungsmaßnahmen und Spielen gewidmet.



In einer überschaubar großen Gruppe werden die Teilnehmer unterschiedlich je nach Belastbarkeit in einer Übungsgruppe (0,4–1,0 Watt/kg Körpergewicht) oder Trainingsgruppe (> 1,0 Watt/kg Körpergewicht) zum Sport angeleitet.

Das Ziel ist es, dass Sie durch die fachkompetente Anleitung Selbstsicherheit und Selbstvertrauen gewinnen, um das erlernte Wissen und die gewonnenen Erfahrungen eigenständig und eigenverantwortlich in Alltag, Beruf und Freizeit konsequent umzusetzen, Ihrer **Gesundheit und Lebensqualität** zu Liebe!



Gehöre ich zu den Patienten, denen der Hausarzt die Teilnahme an einer Herzgruppe verordnen soll ?

Wenn bei Ihnen einer der folgenden Krankheiten vorliegt, sollten die Chancen der Herzgruppe genützt werden:

- **Koronare Herzerkrankung**
 - mit stabiler Angina pectoris
 - nach Herzinfarkt und Reinfarkt
 - nach Bypass-Operation
 - nach Ballondilatation (PTCA) mit und ohne Stent-Implantation
 - nach Aneurysmaektomie
- **Herzfehler und Herzklappenfehler** mit und ohne operative Korrektur
- **Zustand nach Myokarditis**
- **Kardiomyopathie**
- **Herzinsuffizienz**
- **Zustand nach Schrittmacherimplantation**
- **Zustand bei implantierten Defibrillator**
- **Zustand nach Herztransplantation**

- **Ausgeprägte funktionelle Herz-Kreislaufstörungen**
 - insbesondere Hypertonie mit kardiovaskulären Schäden
 - hyperkinetisches Herzsyndrom



Voraussetzung für eine Teilnahme

an der Herzgruppe ist eine Belastbarkeit von mindestens 0,4 Watt pro Kilogramm Körpergewicht, was von Ihrem Hausarzt/Kardiologen zu beurteilen ist.



Was können Sie tun, um an einer Herzgruppe teilzunehmen:

1. • Sprechen Sie Ihren Hausarzt/Kardiologen darauf an.
2. • Der Hausarzt/Kardiologe verordnet Ihnen auf besonderem Formular die Therapie in einer Herzgruppe.
3. • Bei gesetzlich Krankenversicherten muss die Krankenkasse diese Verordnung, die in der Regel über 90 Übungseinheiten innerhalb eines Zeitraums von 2 Jahren ausgestellt wird, vorher bewilligen.
4. • Nach stationären Rehabilitationen in Spezialkliniken wird eine Fortsetzung der rehabilitativen Maßnahmen in Herzgruppen von der Klinik verordnet und von Rentenversicherungsträgern für einen Zeitraum in der Regel für 6 Monate bewilligt.
5. • Der Hausarzt/Kardiologe/Rehaklinik empfehlen Ihnen eine Herzgruppe an Ihrem Wohnort.

Weitere Herzgruppen in Ihrer häuslichen Nähe können Sie auch von der Herz-LAG Bayern erfahren. Schauen Sie sich die Gruppe an, nehmen Sie probeweise teil !

6. • An medizinischen Untersuchungen, die vertraulich behandelt werden, sind vorzulegen:
 - Ärztlicher Untersuchungsbefund nicht älter als 3 Monate
 - Ergebnis der Ergometerbelastung nicht älter als 3 Monate
 - Ergebnis der echokardiographischen Untersuchung (Ejektionsfraktion)
 - Bei Patienten nach stationärer Rehabilitation Bericht der Rehaklinik
 - Eine von Ihrer Krankenkasse bewilligte Verordnung