

**Widi - Fit**

Bewegungsmedizin & Sport

# Ambulante Herz-Kreislauf Rehabilitation

  
**HERZ**PRAXIS  
FRUTIGEN

Wir bieten für Herzpatientinnen und Herzpatienten eine ambulante Herz-/Kreislauf-Rehabilitation an unter Einbezug von verschiedenen Fachpersonen und abstimmt auf Ihre Bedürfnisse. Neben einem aufbauenden Bewegungs-basierten Programm finden diverse Patientenschulungen zu den Themen rund um die Herz-Gesundheit, Stressbewältigung, herzgesunde Ernährung und Training statt.

Eine Herz-Kreislaufrehabilitation ist in folgenden Situationen sinnvoll:

- Nach einem Herzinfarkt
- Bei Erkrankung der Herzkranzgefäße
- Nach einer koronaren Bypass-Operation oder einer Ballonerweiterung der Herzkranzgefäße
- Nach einer Herzklappen-, Aorten-Operation oder einer Herztransplantation
- Bei eingeschränkter Herzpumpfunktion
- Bei wesentlichen kardiovaskulären Risikofaktoren (Diabetes mellitus, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Bewegungsmangel, Rauchen, Stress, Übergewicht)

## Ziele

Im Mittelpunkt steht der Rückgewinn von Vertrauen in den eigenen Körper und die Reintegration in den Alltag. Durch das Vermitteln eines gesunden Lebensstils soll ein günstiger Effekt auf die Risikofaktoren für Herz-/Kreislaufkrankungen erzielt werden und langfristig einem (erneuten) Ereignis vorgebeugt werden.

Es stehen Ihnen im Anschluss an die ambulante kardiale Rehabilitation mehrere Herzgruppen zur Verfügung, wobei durch wöchentliche Trainings und informative, gesellige Anlässe der präventive Nutzen zentral ist.

## Programm

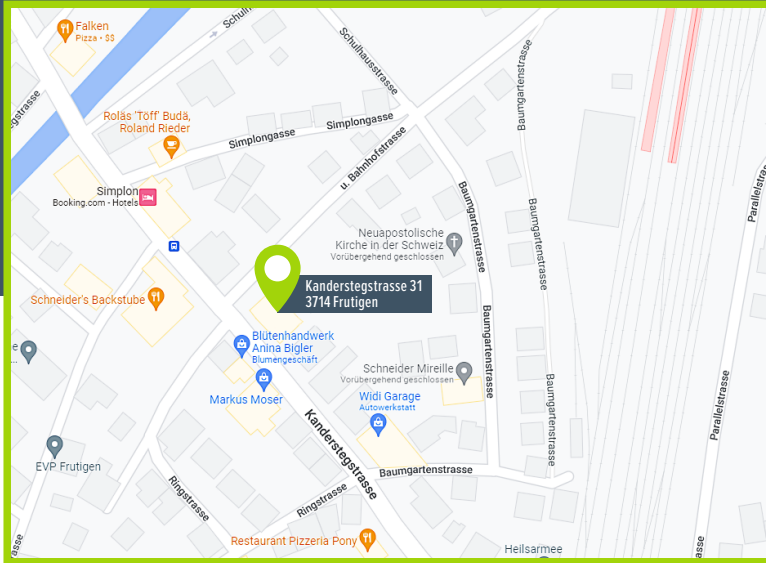
- Die Eintritts- wie auch die Austrittsuntersuchung erfolgt in der Regel in der Herzpraxis Frutigen (Gespräch, körperliche Untersuchung, Belastungstest).
- Während rund 12 Wochen absolvieren sie ein aufbauendes Bewegungsprogramm unter Anleitung von erfahrenen Sport- und Bewegungstherapeutinnen (Ausdauer, Kraft, Koordination sowie Entspannung).
- Es finden regelmässige Schulungen durch den Kardiologen und die Beratungsdienste (Psychologie, Ernährungsberatung, Sportwissenschaftlerin) statt.
- Optional steht eine Rauchstopp-Beratung, Diabetes- oder Herzinsuffizienz-Beratung zur Verfügung.
- Es besteht die Möglichkeit zur ‚Tele-Rehabilitation‘ mit Einbezug innovativer, moderner Medien (APP-basiertes Training).

## Leistungen

Die Kosten für das Programm werden in aller Regel von den Krankenkassen übernommen. Die Unfallversicherung während des Programms ist Sache des Teilnehmers.

Wir erfüllen die Qualitätskriterien der Schweizerischen Arbeitsgruppe für Herz-/Kreislauf-Prävention, Rehabilitation und Sportkardiologie (SCPRS; Swiss Working Group for Cardiovascular Prevention, Rehabilitation and Sports Cardiology).

## Plan



## Ort

Widi-Fit  
Kanderstegstrasse 31  
3714 Frutigen  
033 671 11 80  
widifit@hin.ch

## Anmeldung

Herzpraxis Frutigen  
Adelbodenstrasse 29  
3714 Frutigen  
033 733 80 00  
herzpraxis.frutigen@hin.ch