

Herzgruppe - ein Angebot für Herzpatientinnen und Herzpatienten.

Gemeinsam aktiv werden

Die Herzgruppe ist eine Langzeitbegleitung von Herzpatientinnen und Herzpatienten. Zusammen mit Gleichgesinnten treffen Sie sich einmal pro Woche zu einem Training unter der Leitung von speziell ausgebildeten Physiotherapeutinnen und -therapeuten. Ihr gemeinsames Ziel ist das Wiedererlangen und der Erhalt Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit.

Die Vorteile der Herzgruppe auf einen Blick:

- Sie werden von kompetenten Fachleuten begleitet.
- Dank einem ausgewogenen Programm trainieren Sie ohne Leistungsdruck.
- Mit Kräftigung, Kondition, Koordination, Nordic-Walking und Spielen.
- Die regelmässige körperliche Aktivität hilft Ihnen, Risikofaktoren besser in Schach zu halten oder sogar auszuschliessen.
- Der gegenseitige Austausch und Kontakt innerhalb der Gruppe ermöglicht Ihnen, besser mit Ihrer Krankheit umzugehen und notwendige Lebensstiländerungen gezielt anzupacken.

Wichtiges und Wissenswertes über die Herzgruppe

Die Herzgruppe findet jeweils am Mittwoch von 18.15 bis 19.30 Uhr in der Turnhalle des Verbands Zürcher Krankenhäuser (VZK) an der Wagerenstrasse 45 in Uster statt. Für eine Teilnahme sollte Ihr Gesundheitszustand seit mehreren Wochen stabil sein. Dies ist normalerweise nach einer stationären oder ambulanten Rehabilitation der Fall.

Unterstützung anerkannter Herzgruppen

Die meisten Krankenkassen übernehmen im Rahmen der Zusatzversicherung einen Anteil Kosten bei Besuch von anerkannten medizinischen Präventionsprogrammen. Die Herzgruppe des Spitals Uster gehört zu den von der Schweizerischen Herzstiftung anerkannten Herzgruppen.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Wenn Sie sich für die Herzgruppe anmelden möchten oder Fragen haben, melden Sie sich bitte beim Sekretariat der Physiotherapie unter 044 911 11 93. Weitere Informationen zur Physiotherapie des Spitals Uster finden Sie unter www.spitaluster.ch/physiotherapie.

Wissenswertes über die Herzgruppen finden Sie zudem auf der Website der Schweizerischen Herzstiftung für Herzgruppen: www.swissheartgroups.ch