



*Ambulante kardiale  
Rehabilitation –  
Erholung für Ihr Herz.*

# Das Programm für einen aktiven Lebensstil sowie körperliches und seelisches Wohlbefinden.

## *Gesund, vital und lebensfroh zurück in den Alltag*

Ein Herzinfarkt oder eine Herzoperation ist für alle Patienten ein einschneidendes Erlebnis. Verlauf und Prognose werden durch gezielte regelmässige körperliche Aktivitäten günstig beeinflusst. Jetzt gilt es, den Körper Schritt für Schritt an zunehmende Belastungen zu gewöhnen, um wieder leistungsfähig und zuversichtlich im Alltag zu stehen.

## *Gezieltes Training und Unterstützung in vertrautem Umfeld*

Idealerweise absolvieren Sie die Rehabilitation in Ihrer gewohnten Umgebung, damit Sie sich wieder in jeder Lebenslage sicher fühlen. Unsere erfahrenen Fachleute zeigen Ihnen, wie Sie einen gesunden, auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichteten Lebensstil erlernen und voller Lebensfreude umsetzen.

Das Spital Uster bietet Ihnen ein von der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Kardiale Rehabilitation anerkanntes, umfassendes Aufbauprogramm.

- Sie lernen Ihr Herz-Kreislaufsystem kennen und zu verstehen
- Sie verbessern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Ihr seelisches Wohlbefinden
- Sie wissen Bescheid über Risikofaktoren und Behandlungsmöglichkeiten

Unsere langjährige Erfahrung zeigt, dass neben dem Aufbauprogramm vor allem der Austausch mit Gleichgesinnten und mit den Fachpersonen sehr wertvoll ist.



# Wir begleiten und unterstützen Sie auf dem Weg der Genesung.

## *Mit ganzheitlicher Behandlung zu mehr Lebensqualität*

Das Programm dauert zwölf Wochen und beinhaltet drei Trainingseinheiten pro Woche. Diese dauern jeweils 1,5 Stunden und finden in der Physiotherapie des Spitals Uster statt. Die restliche Zeit gestalten Sie in Ihrer gewohnten Umgebung. Informationen zu Themen wie Ernährung, Lebensstil und Gesundheitsförderung ergänzen das Trainingsprogramm. An wöchentlichen Vorträgen erfahren Sie mehr über die Funktion des Herz-Kreislaufsystems sowie über die Entstehung und Behandlung von Herzkrankheiten.

Vor Beginn und nach Abschluss des Aufbauprogramms durchlaufen Sie einen Belastungstest. Ihr Hausarzt erhält abschliessend einen Bericht des Kardiologen.

## *Kompetente und einfühlsame Begleitung*

Unser eingespieltes Herzrehabteam setzt sich aus Kardiologen, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, Ernährungsberaterinnen und einem Psychologen zusammen.



### *Kosten*

Ihre Krankenkasse übernimmt im Normalfall die Kosten.  
Das Programm kann nur als Gesamtpaket belegt werden.

### *Anmeldung*

Die Anmeldung erfolgt durch den behandelnden Kardiologen,  
Hausarzt oder Internist. Sie erhalten anschliessend eine schriftliche  
Einladung mit detaillierten Angaben.

Bei Fragen erteilt das Sekretariat Medizinische Klinik Auskunft:  
Telefon 044 911 12 82 oder [oberarztsekretariat.medizin@spitaluster.ch](mailto:oberarztsekretariat.medizin@spitaluster.ch)

Spital Uster, Brunnenstrasse 42, Postfach, 8610 Uster  
Tel. +41 (0)44 911 11 11, Fax +41 (0)44 911 11 00, [info@spitaluster.ch](mailto:info@spitaluster.ch), [www.spitaluster.ch](http://www.spitaluster.ch)