

CARDIOMED – ambulantes kardiologisches Rehabilitationszentrum

Schon seit dem Jahr 2000 wird in Österreich eine ambulante kardiologische Rehabilitation angeboten, zuerst war diese auf einzelne Versicherungsträger beschränkt aber seit 2007 wird diese von allen Kassen genehmigt.

CARDIOMED ist eines der ersten von der ÖGPR (Österreichische Gemeinschaft für Prävention und Rehabilitation) akkreditierten ambulanten Rehabilitationszentren.

Ziel des ambulanten Programmes ist es, dass die Patienten zuhause, in gewohnter Umgebung oder auch schon begleitend zum Arbeitsprozess, nach Absolvierung des Rehabilitationsprogrammes die Sicherheit wieder gewonnen haben: „Was ist gut für mich?“ und „Was sollte ich eher meiden.“

Durch verbesserte Lebensgewohnheiten (Bewegung, Ernährung, Stressabbau) können sie das Fortschreiten ihrer Erkrankung begrenzen.

Inhalte der Rehabilitation:

- Trainingstherapie:
 - Cardiotraining (= Ausdauertraining), Krafttraining, Gymnastik
- psychokardiologische Gesprächsgruppe + Entspannungstraining
- angewandte Ernährungsschulung
- Vorträge und ärztliche Beratungen
- Reanimationsschulung bei Herzinfarkt (CPR)
- Raucherentwöhnung
- individuelle Einzeltermine (Arzt, Psychologin)
- leistungsphysiologische Untersuchung, Belastungs-EKG (Ergometrie)
- regelmäßige Blutuntersuchungen, Gewichtskontrollen, etc.

Ziele der Rehabilitation:

- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der Lebensqualität
- Stärkung des Selbstvertrauens

Phase 2 – Rehabilitation

Bei der Phase 2 handelt es sich um ein strukturiertes 6-Wochenprogramm in einer geschlossenen Patientengruppe mit insgesamt 60 Therapieeinheiten.
Die ambulante Phase 2 ist die sogenannte „stationär ersetzende Rehabilitation“.

Bei uns besteht die Möglichkeit, die Rehabilitation entweder in einer Vormittags- oder in einer Nachmittagsgruppe zu absolvieren.

1. Erstuntersuchungen:

- Erstordination Arzt/Ärztin
- Befunderhebung und leistungsphysiologische Untersuchung
- Blutuntersuchung, Größe, Gewicht, Körperfettanteil, Belastungs-EKG
- Erstgespräch Psychologe/Psychologin

2. Therapiephase (4 Tage/Woche für 4 Wochen):

- In dieser Zeit werden ca. 50 Therapieeinheiten
lt. Rehabilitationsplan durchgeführt. (s. Abb. 1, 2)

3. Abschlussphase (in der Woche 5 und 6):

- Abschlussgespräch Psychologe/Psychologin
- Kontroll-Befunde und Kontroll-Untersuchung
- Abschlussordination Arzt/Ärztin (ev. Antragstellung für Phase 3)

Die Therapiephase in der geschlossenen Patientengruppe dauert 4 Wochen. In der 5. und 6. Woche besteht die Möglichkeit, versäumte Einheiten (aufgrund von Krankheit, etc.) nachzuholen.

Die Abmeldung von geplanten Therapien hat mindestens 24 Stunden vorher im Sekretariat zu erfolgen!!

Vormittagsgruppe

Dienstag bis Freitag

(ca. 9:50 bis 13:30)

- die exakten Beginnzeiten

entnehmen Sie Ihrem individuellen Rehaplan

Ausnahmen/Besonderheiten:

Montag	in der Woche 1	ist der Untersuchungstag
Mittwoch	in Woche 3 + 4	Reanimationsschulung bei Herzinfarkt zusätzlich zum Programm (bis 14:30)
Wochen	5 und 6	um die Abschlussuntersuchungen durchzuführen, Reservewoche, um versäumte Termine nachzuholen

Dienstag	Cardiotraining		Ernährungsschulung
Mittwoch	Vortrag	Cardiotraining	Krafttraining
Donnerstag	ärztliche Beratung	Cardiotraining	Psychokardiologie
Freitag	Vortrag	Gymnastik	Cardiotraining

Abb. 1: Vormittagsgruppe

Nachmittagsgruppe

Dienstag bis Freitag

(ca. 14:00 bis 17:30)

- die exakten Beginnzeiten

entnehmen Sie Ihrem individuellen Rehaplan

Ausnahmen / Besonderheiten

Montag	in der Woche 1	ist der Untersuchungstag
Donnerstag	in Woche 3 + 4	Reanimationsschulung bei Herzinfarkt zusätzlich zum Programm (bis 19:00)
Wochen	5 und 6	um die Abschlussuntersuchungen durchzuführen Reservewoche, um versäumte Termine nachzuholen

Dienstag	Ernährungsschulung	Cardiotraining	Krafttraining
Mittwoch	Vortrag	Cardiotraining	ärztliche Beratung
Donnerstag	Psychokardiologie		Cardiotraining
Freitag	Vortrag	Gymnastik	Cardiotraining

Abb. 2: Nachmittagsgruppe

Organisatorische Tipps (für Phase 2 und 3)

Trainingsbekleidung

- bequeme kurze/lange Trainingshose, Trainingsshirt, Turnschuhe
- Handtuch, Duschutensilien

Pulsmesser

Für das Training bei uns und auch zuhause benötigen Sie einen Pulsmesser. Dieser ist notwendig, um ein kontrolliertes und richtig gesteuertes Training durchführen zu können.

Jeder Patient sollte idealerweise einen eigenen Pulsmesser besitzen. Sollten Sie über keinen eigenen Pulsmesser verfügen, erhalten die Patienten der Phase 2 und Phase 3 diesen von uns gegen eine Kautions (25 €) leihweise beim Rehasart. Behandeln sie diesen sorgfältig und retournieren Sie ihn am Ende der Phase 2 oder als Phase 3-Patient nach spätestens 5 Wochen in der Phase 3 in der Originalverpackung (ansonsten kann keine Rücknahme erfolgen).

Parkmöglichkeiten (in der APCOA-Garage des Hauses)

- Sonderparkticket für die Dauer der Phase 2 (z.Zt. 60,00 €)
vorgesehenes Formular ausfüllen – Stempel aus dem Cardiomed-Sekretariat abholen – unten beim Empfang des Medicents abgeben – gültig für die gesamte Dauer der Phase 2 (6 Wochen)
- unsere „sportliche“ Gesundheitsempfehlung:
Parken an der gegenüberliegenden Donauseite (Urfahrnermarktgelände, etc.): gemütlicher Spaziergang über die Eisenbahnbrücke (10-15 min)
- Sonderpreisticket für die Dauer von je zwei Stunden (z.Zt. 2,50 €)
Im Cardiomed-Sekretariat erhältlich.

Abmeldung

Sollten Sie aus einem bestimmten akuten Grund (Krankheit, Krankenhausaufenthalt, etc.) verhindert sein, bitten wir Sie, sich 24 Stunden vorher bei unserem Sekretariat abzumelden.

Phase 3 – Rehabilitation

Idealerweise sollte im Anschluss an eine stationäre oder ambulante Phase 2 – Rehabilitation, jeder Patient die Möglichkeit einer längerfristigen ambulanten Weiterbehandlung (Phase 3) erhalten.

(Empfehlung der Europäischen Cardiologischen Gesellschaft – ECC, 2001)

Dieser Antrag muss bei Ihrem Versicherungsträger extra gestellt werden.

Dies erfolgt durch den niedergelassenen Internisten oder Hausarzt idealerweise schon im stationären Rehabilitationszentrum.

Im Rahmen der Abschlussordination der Phase 2 bei uns können Sie dies gleich gemeinsam mit dem Arzt durchführen.

In den meisten Fällen genehmigen die Versicherungsträger eine 9 Monate dauernde Phase 3 – Rehabilitation. (67,5 Therapieeinheiten in 9 Monaten)

Zu Beginn und zu Ende und alle 3 Monate erfolgen die nötigen Kontrolluntersuchungen. Sie werden ambulant von uns 1-2 Mal pro Woche betreut und in Ihrem Trainingsprozess begleitet und unterstützt.

Es besteht die Möglichkeit, die Trainingstermine individuell für ein Monat im Voraus oder für 3 Monate (quartalsweise) im Voraus (Doppeleinheiten Cardio + Kraft) zu vereinbaren.

Derzeit gibt es 25 mögliche Trainingseinheiten pro Woche (Vormittag, Nachmittag, Abend), um Trainingstermine zu vereinbaren.

Folgende Trainingszeiten stehen Ihnen zur Auswahl:

	Vormittag			Nachmittag		
Montag				15:20 - 16:10 CT 16:15 - 17:05 KT	17:10 - 18:00 CT 18:05 - 18:55 KT	
Dienstag	08:55 - 09:45	10:45 - 11:35	11:40 - 12:30 CT 12:35 - 13:30 KT	16:15 - 17:05	17:10 - 18:00 CT 18:05 - 18:55 KT	18:05 - 18:55
Mittwoch	08:55 - 09:45	09:50 - 10:40		14:25 - 15:15 CT 15:20 - 16:10 KT	16:15 - 17:05 CT 17:10 - 18:00 KT	
Donnerstag	08:55 - 09:45	09:50 - 10:40	11:40 - 12:30 CT 12:35 - 13:30 KT		17:05 - 18:00	18:05 - 18:55
Freitag	08:55 - 09:45	09:50 - 10:40	10:45 - 12:35			

Abb.3: Trainingszeiten – Phase 3