

Gesundheitsreform 2004

Der Herzsport wird in der Regel für 90 Einheiten innerhalb von 30 Monaten verordnet und muss vom Leistungsträger genehmigt werden. Eine Verlängerung darüber hinaus ist nur noch in begründeten Einzelfällen (hochgradige Herzschwäche etc.) möglich.

Dauer und Kosten?

90 Übungseinheiten in 30 Monaten á 60 Minuten. Für das obligatorisch stattfindende kontrollierte Ergometertraining fällt eine mtl. Pauschale von 15,00 EUR an, die monatlich per Lastschrift eingezogen wird.

Wann finden die Übungsstunden statt?

Es finden täglich zu unterschiedlichen Zeiten Übungsstunden statt. Bitte fragen Sie unsere Mitarbeiter nach geeigneten Terminen.



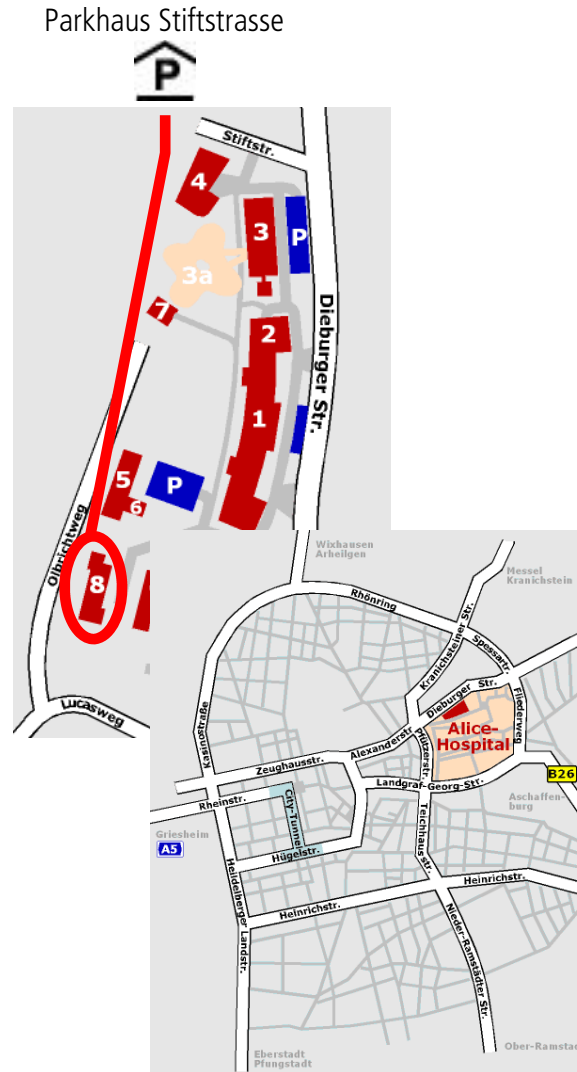
Verein für kardiologischen Gesundheitssport Darmstadt e.V.

Dieburger Straße 31c
64287 Darmstadt

Tel.: 0 61 51 - 4 28 77 0
Fax.: 0 61 51 - 4 28 77 70

E-mail: Info@alice-park-reha.de
Internet: www.alice-park-reha.de

So finden Sie uns:



Die beste Parkmöglichkeit haben sie im Parkhaus Stiftstrasse (für Reha-Patienten kostenfrei). Von dort aus zu Fuß (ca. 200m) in Richtung Mathildenhöhe den Wegweisern „Ärztehaus Mathildenhöhe“ (Gebäude 8) folgen.



Verein für kardiologischen
Gesundheitssport
Darmstadt e.V.

AMBULANTE
HERZGRUPPEN



Was ist eine ambulante Herzgruppe (AHG)?

Eine AHG ist eine ärztlich überwachte Selbsthilfegruppe für Herzpatienten, die sich regelmäßig 1 mal wöchentlich trifft. Im Mittelpunkt steht der Spaß an Sport und Spiel, womit einem der größten Risikofaktoren unserer Zeit, dem Bewegungsmangel, entgegengewirkt werden soll. Die Übungsstunden werden von qualifizierten Übungsleitern durchgeführt. Die ärztliche Anwesenheit ist gewährleistet.

Das Übungsprogramm besteht aus kontrolliertem Ausdauertraining, gezielter Gymnastik mit Dehnübungen, Koordinations- und Atemübungen, leichtem angepasstem Krafttraining und Spielen sowie einem kontrollierten Ergometertraining unter EKG Überwachung.

Die regelmäßige Teilnahme soll zur Verbesserung von Belastbarkeit, Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung sowie zur Steigerung des Selbstvertrauens führen. Letztlich trägt die Sportstunde als Gruppenerlebnis auch dazu bei häufig vorhandene Ängste abzubauen und krankheitsbedingten sozialen Rückzugstendenzen entgegenzusteuern.

Es muss niemand befürchten durch die sportliche Belastung überfordert oder gefährdet zu werden. Teilnehmer die das Trainingsprogramm als Leistungssport verstehen sind bei uns fehl am Platze. Hingegen bieten wir eine individuell angepasste Trainingsgestaltung.

In einer Studie der Deutschen Rentenversicherung Bund konnte nachgewiesen werden, dass bei regelmäßiger 3-jähriger Teilnahme an einer AHG die Sterblichkeit der Teilnehmer gegenüber Nichtteilnehmern um 50% niedriger lag.

Wer kann oder soll daran teilnehmen?

- Patienten mit koronarer Herzerkrankung (Verengungen oder Verschluss der Herzkranzgefäße)
- nach Herzinfarkt und Reinfarkt
- nach Bypassoperation
- nach Ballondilatation (PTCA) und Stentimplantation
- bei stabiler Angina Pectoris (Brustschmerzen bei Belastung auf Grund von Verengungen der Herzkranzgefäße)
- Patienten mit Herzfehlern / Herzklappenfehlern insbesondere nach Operation
- Patienten nach Myocarditis (Herzmuskelentzündung)
- Patienten nach Herztransplantation
- Patienten mit Kardiomyopathien (Herzmuskelschwäche)
- Patienten nach Schrittmacherimplantation
- Patienten mit implantiertem Defibrillator (AICD)
- Patienten mit ausgeprägten sogenannten funktionellen (nicht organisch bedingten) Herz-Kreislaufstörungen z.B. bei sogenannten hyperkinetischem Herzsyndrom oder bei Herzangstsyndrom



Wer betreut Sie?

Dr. med. Albrecht Charrier

Innere Medizin, Kardiologie, Sozialmedizin, Rehabilitationsmedizin, Präventivmedizin (DGPR), fak. intern. Intensivmedizin

Herr Heiko Muth,

Rehabilitationsarzt (Fachgebiet Kardiologie, Innere Medizin)

Herr Martin Elsner,

Dipl.-Sportwissenschaftler, Übungsleiter Herzsport

Herr Kim Ki-Beom,

Dipl.-Sportwissenschaftler, Übungsleiter Herzsport

Herr Flavio Diogo,

Dipl.-Sportwissenschaftler, Übungsleiter Herzsport

Frau Marion Traegler,

Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Übungsleiterin Herzsport

Wie kann ich mich anmelden ?

Die Teilnahme an einer ambulanten Herzgruppe muss, vergleichbar wie ein Medikament, verordnet werden. Hierzu gibt es spezielle Formulare, die bei uns erhältlich sind. Das von Ihrem behandelnden Arzt ausgestellte Verordnungsformular wird dann an die zuständige Krankenkasse oder den Rentenversicherungsträger zur Genehmigung weitergeleitet. Vor der Erstteilnahme führen der betreuende Herzgruppenarzt und der Neankömmling ein Aufnahmegespräch.

Dabei sollten nach Möglichkeit schon folgende medizinische Befunde/ Berichte vorliegen:

- aktueller Belastungs-EKG Befund
- aktueller Echokardiographie Befund
- im Einzelfall gegebenenfalls aktuelles Langzeit-EKG
- nach Krankenhausaufenthalt oder Anschlussheilverfahren der ärztliche Entlassungsbericht, soweit verfügbar

Die geforderten medizinischen Befunde dürfen nicht älter als 3 Monate sein.