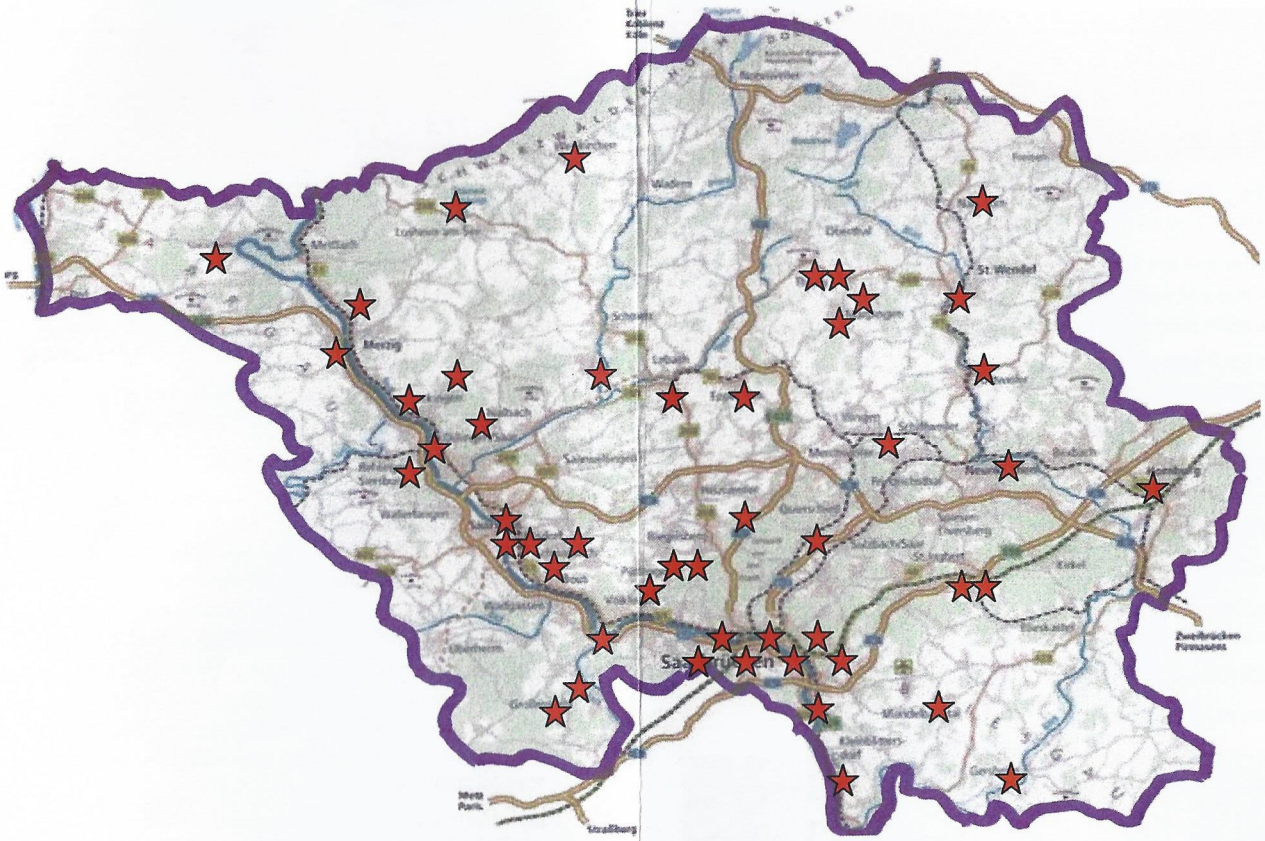

★ **Unsere Standorte im Saarland: Kontaktadressen und Ansprechpartner im Internet unter:**
www.herzgruppen-saar.de/ => Herzgruppen im Saarland

Was tun und wer sind die Herzgruppen Saar e.V. (HGS)

Die HGS sind der Landesverband der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen (DGPR) und somit Dach- und Fachverband für alle Herzgruppen im Saarland. Der Schwerpunkt ihrer Tätigkeit liegt in den Bereichen:

- Gründung neuer und Unterstützung bestehender Herzgruppen
- Qualitätssicherung und Information in den Gruppen
- Aus- u. Fortbildung der Ärzte, Übungsleiter u. Teilnehmer
- Beratung von Trägervereinen und Teilnehmern
- Verhandlungspartner der Kostenträger

Die Herzgruppen Saar sind im Vereinsregister des Amtsgerichts Saarbrücken unter der Nr. 2692 eingetragen und beim Finanzamt Saarlouis als gemeinnützige Einrichtung anerkannt.

Geschäftsadresse: Herzgruppen Saar e.V. (HGS)
c/o Helmut Röder
Zum Stausee 60
66679 Losheim am See
Tel.: 06872/1417 · Fax: 06872/9215991
eMail: roederhelmut@t-online .de

Bankverbindung: Sparkasse Merzig-Wadern
IBAN: DE56 5935 1040 0000 0951 66
BIC: MERZ DE 55

Internet: www.herzgruppen-saar.de

Impressum: 4. Auflage 08/2015
Redaktion: Helmut Röder
Verantwortlich i.S.d.Pg.: Vorstand der Herzgruppen Saar e.V.

Herzgruppen Saar e.V. (HGS)
Landesverband zur Prävention und Rehabilitation von Herz- und Kreislauferkrankungen

Information für Herzpatienten im Saarland

Die 3. Therapiestufe für Herzpatienten:

Die Herzgruppe am Wohnort

Herausgeber:
Herzgruppen Saar e.V. (HGS)
Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen

Was ist eine ambulante Herzgruppe?

Die **Herzgruppe am Wohnort** ist eine Gruppe von Patienten mit koronarer oder einer anderen Herzerkrankung. Die Gruppe trifft sich unter Leitung eines speziell ausgebildeten und lizenzierten Übungsleiters und eines kardiologisch erfahrenen Arztes regelmäßig, zumeist einmal wöchentlich, um gemeinsam durch Bewegungstherapie, Entspannungsübungen, Gruppengespräche, medizinische Information und andere Maßnahmen (z.B. Ernährungsberatung, Reanimationskurse etc.) die in der Phase II (REHA-Klinik) erworbene Verbesserung der gesundheitlichen Situation zu stabilisieren und einen Rückfall in alte Risikomuster zu verhindern und somit langfristig einer Progredienz wirksam zu begegnen.

Bewegungstherapie als wesentlicher Bestandteil ist dabei die ärztlich verordnete, dosierte, der Leistungsfähigkeit des Patienten individuell angepasste und ärztlich überwachte körperliche Aktivität.

Die Einteilung der Gruppen wird nach dem Grad der **Belastbarkeit** unterschieden:

Übungsgruppe:	Belastbarkeit weniger als 75 Watt oder weniger als 1 Watt / kg Körpergewicht
Trainingsgruppe:	Belastbarkeit mindestens 75 Watt oder mehr als 1 Watt / kg Körpergewicht
Gemischte Gruppe:	die spezielle Gruppe (Ü oder T) von 12 bis 20 Teilnehmern kommt aus räumlichen oder personellen Gründen nicht zustande oder es werden aus organisatorischen Gründen alle Patienten in einer Gruppe zusammengefasst.
Sondergruppen:	**Herznachfolgegruppe, Präventionsgruppe, Diabetesgruppe, pAVK-Gruppe**

Gehöre ich zu den Patienten für eine Herzgruppe?

Für die Teilnahme an Herzgruppen kommen infrage:
(nach Empfehlung der Akut-/REHA-Klinik und des behandelnden Arztes)

- Patienten mit koronarer Herzerkrankung
  - ☞ mit stabiler Angina pectoris
  - ☞ nach Herzinfarkt und Reinfarkt
  - ☞ nach Bypass-Operation (ACVB)
  - ☞ nach Ballondilatation (PTCA/Stent)
  - ☞ nach Aneurysmektomie
- Patienten mit Herzfehlern und Herzklappenfehlern, insbesondere nach operativer Korrektur
- Patienten nach Myocarditis
- Patienten mit Kardiomyopathie
- Patienten nach Implantation eines Schrittmachers bzw. Defibrillators (AICD)
- Patienten mit funktionellen Herz-Kreislauf-Störungen
- Patienten nach Herztransplantation

An medizinischen Unterlagen, nicht älter als 3 Monate, sind erforderlich:

- Ärztlicher Untersuchungsbefund
- Ergometerbelastung
- Bestimmung der linksventrikulären Funktion, (z.B. Echo)
- Bei Patienten mit Anschluss- Heilbehandlung (AHB) oder nach regulärer Heilmaßnahme: der Bericht der REHA-Klinik
- Freigabe durch den Haus- oder Facharzt

Was geschieht in einer Herzgruppe?

In erster Linie Bewegungstherapie.

Bei Sport und Spiel geht es jedoch nicht darum, Höchstleitungen zu erbringen, sondern den Teilnehmern wird an Ihrem Wohnort die Möglichkeit gegeben, z.B. die in der REHA-Klinik erlernte Bewegungstherapie fortzusetzen. Dabei soll sich jeder soviel belasten, wie es sein Gesundheitszustand erlaubt und von Arzt und Übungseiter als notwendig erachtet wird.

Durch die richtig dosierte Belastung werden Herz und Kreislauf trainiert und die Ausdauer gefördert. Regelmäßiges Training verbessert die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch ist ein trainiertes Herz gegenüber Rhythmusstörungen widerstandsfähiger.

Die Gefahr einer Überlastung bei Sport und Spiel besteht praktisch nicht, dafür sorgen Hausarzt, Übungsleiter und Herzgruppenarzt. Gleichzeitig gewinnen die Teilnehmer auch Erfahrung zur Beurteilung von Alltagsbelastungen.

Nicht minder wichtig sind aber auch:

- Medizinische Information
- Ernährungsberatung
- Psychologische Betreuung
- Entspannungstechniken / Stressbewältigung
- Gruppengespräche / Erfahrungsaustausch
- Geselligkeit und Freizeitaktivitäten auch mit Lebenspartner

Wie kann ich in eine Herzgruppe einsteigen?

1. Aufklärung und Empfehlung durch Akut- bzw. REHA-Klinik
2. Empfehlung durch Ihren Hausarzt
3. Unverbindliche Information und Besuch bei dieser Gruppe
4. Auswahl und Einstieg in die gewünschte Gruppe
5. Bei Unklarheiten Rückfrage bei den Herzgruppen Saar
   (Siehe Geschäftsdresse bzw. Tel., Fax und eMail)