

Bearbeitung des Flyers von Herzgruppen Saar e.V.

Ergebnis der Besprechung am 13.7.2023

Anwesend als Vorstandsmitglieder:

Horst Kreisel
Jutta Neubauer-Kiefer
Günter Hennersdorf

Es ergaben sich nur unwesentliche Änderungen. Diese sind rot und fett hervorgehoben
Insbesondere sollte das Layout des Flyers auf der Stirnseite verbessert werden durch

- Einfügen eines Links zu HGS
- Einfügen eines QR-Codes

Auch sollte das Layout der Karte der Herzgruppen an die Fassung in der Broschüre angepasst werden.

Was ist eine ambulante Herzgruppe AHG

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
andere Maßnahmen (z.B. Ernährungsberatung, Reanimationskurse etc.),

die in der Phase II (REHA-Klinik) erworbenen Verbesserungen der gesundheitlichen Situation zu stabilisieren und einen Rückfall in alte Risikomuster zu verhindern und somit langfristig die Gesundheit zu stärken.

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 (U):

Belastbarkeit weniger als 75 Watt oder weniger als 1 Watt / kg Körpergewicht

Trainingsgruppe (T):

Belastbarkeit mindestens 75 Watt oder mehr als 1 Watt / kg Körpergewicht

Gemischte Gruppe (G):

diese spezielle Gruppe (U 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, **Lungengruppe**

Diabetesgruppe,

pAVK-Gruppe,

HIG (Herzinsuffizienzgruppe) als neue Gruppenform für **Herzinsuffizienzpatienten** mit hohem Ereignisrisiko

Für die Teilnahme in Herzgruppen kommen infrage:

Patienten mit Koronarer Herzerkrankung KHK
mit stabiler Angina pectoris
nach Herzintarkt und Reintarkt
nach Bypass-Operation (ACVB)
nach Ballondilatation (PTCA/Stent)
nach Aneurysmektomie

Patienten mit Herzfehlern und Herzklappenfehlern, insbesondere nach operativer Korrektur

Patienten mit Herzinsuffizienz

Patienten nach Myocarditis

Patienten mit Kardiomyopathie

Patienten nach Implantation eines Schrittmachers bzw. Defibrillators (AICD)

Patienten mit funktionellen Herz-Kreislauf-Störungen

Patienten nach Herztransplantation

Kunstherz-Patienten

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

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

In erster Linie Bewegungstherapie...

Bei Sport und Spiel geht es jedoch nicht darum, Höchstleistungen zu erbringen, sondern den Teilnehmern wird an Ihrem Wohnort die Möglichkeit gegeben, z.B. die in der REHA-Klinik erlernte Bewegungstherapie fortzusetzen.

Dabei soll **darf** sich jeder soviel belasten, wie es sein Gesundheitszustand erlaubt und von Arzt und Übungsleiter 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 trainierter **Kreislauf** 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 *ihrer* Alltagsbelastungen.

Nicht minder wichtig sind aber auch:

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

- **Medizinische Information (Gesundheitsbildende Massnahmen)**
- **Gruppengespräche / Erfahrungsaustausch**
- **Ernährungsberatung**
- **Entspannungstechniken / Stressbewältigung**
- **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 Geschäftsadresse bzw. Tel., Fax und Email)

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

Die **Herzgruppen Saar 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 6 0

66679 Losheim am See

Tel.: 06872/1417 • Fax: 06872/921 5991

eMail: roederhelmut@t-online.de

Bankverbindung: Sparkasse Merzig-Wadern

IBAN: DE56 593510400000 0951 66 :BIC: MERZ DE 55

Internet: www.herzgruppen-saar.de

Impressum:

4. Auflage 08/2015

Redaktion: H e l m u t Röder

Verantwortlich i.S.d.Pg.: Vorstand der Herzgruppen Saar e.V.



Die Karte muss neu formatiert werden:



★ 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 Phase 3
für Herzpatienten:

**Die Herzgruppe
am Wohnort**

Text hier eingeben



Herausgeber:

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

<https://www.herzgruppen-saar.de>