

Kardiologische  
und angiologische  
Rehabilitation

# Fit werden für Alltag und Beruf

Informationen für Patienten



# Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

Sie möchten wieder schnellstmöglich fit werden für den Alltag. Dabei wollen wir Ihnen gern mit einem auf Ihre persönliche Gesundheitssituation abgestimmten Rehabilitationsprogramm helfen.

Seit über 40 Jahren sorgt unser Team für die erfolgreiche Rehabilitation von Herz- und Gefäßerkrankungen. Unsere Experten aus den Bereichen Physikalische Therapie, Bewegungstherapie, Ernährungsberatung, Psychologie, Sozialarbeit, Pflege und Medizin arbeiten eng zusammen und stimmen sich zu Beginn der Rehabilitation so ab, dass Sie ein auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Programm nutzen können. Wir entwickeln unsere Therapieangebote stetig weiter, um sie mit einem wirksamen und modernen Behandlungsangebot wieder fit zu machen für Arbeit und Beruf, für Hobbys und private Pläne.

Das HGZ ist eines von wenigen medizinischen Hochleistungszentren in Deutschland, in denen sowohl die Rehabilitation als auch die Akutbehandlung von Herz- und Gefäßpatienten möglich sind. Zwischen dem Team der Rehabilitationsklinik und den Kollegen in den Akut-Kliniken existiert eine enge Zusammenarbeit. Dies gibt auch in der Reha-Phase ein Höchstmaß an Sicherheit. Denn moderne medizinische Ausstattung und die Erfahrung und Kompetenz unserer Mitarbeiter bieten ideale Voraussetzungen, um auch neu auftretende Gesundheitsprobleme schnell und optimal zu behandeln.

Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen und angenehmen Aufenthalt im Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen.



Dr. Christian Baumbach  
Chefarzt der Klinik für kardiologische  
und angiologische Rehabilitation



Alexander Bär  
Leitung Therapieabteilung

*Sie haben Pläne für die Zukunft und möchten Ihr Leben aktiv gestalten. Eine schwere Herz- oder Gefäßerkrankung bringt da vieles aus dem Lot. Für viele Patienten stellt sich daher die Frage, wie das Leben nach dem Krankenhausaufenthalt weiter geht: im Beruf, in Partnerschaft und Familie, bei Hobbys oder im Sport. Die Rehabilitation unterstützt Sie dabei, die für Sie passenden Antworten zu finden.*



### Wozu Rehabilitation?

Erkrankungen des Herzens oder der Blutgefäße sind oft gefährlich, nicht selten sogar lebensbedrohlich. Als therapeutische Maßnahme wurde bei Ihnen möglicherweise eine Gefäßaufweitung mittels Katheter oder eine Gefäßoperation, eine Bypass- oder Herzklappenoperation, eine medikamentöse Therapie oder eine andere intensive medizinische Behandlung durchgeführt. Mit dieser akutmedizinischen Versorgung ist die unmittelbare körperliche Gefahr beseitigt. Die anschließende Rehabilitation hat nun zum Ziel, Ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern und Ihre Herz- und Gefäßgesundheit weiter zu fördern und dauerhaft zu festigen.

Die Rehabilitation ermöglicht Ihnen erfolgreichen Übergang aus der Krankenhausbehandlung in die private Situation.

### Maßgeschneiderte Therapiepläne können Herz und Gefäße nachhaltig stärken und schützen

Eine wichtige Voraussetzung, um Leistungsfähigkeit und Lebensfreude zurückzuerlangen, ist die Stärkung der körperlichen Fitness. Ein im HGZ individuell zusammengestelltes Trainingsprogramm führt Sie in der Reha Schritt für Schritt zu einer verbesserten Kondition, ohne die Gefahr der Überforderung. Bewegungsbad, Ergometertraining und moderne Trainingsgeräte, Nordic Walking in frischer Luft: So lernen Sie Ihren Körper neu kennen und finden die Aktivität, die Ihnen persönlich Spaß macht.

In der kardiologischen Rehabilitation fördern wir die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems durch individuell angepasstes Bewegungstraining. Unter optimaler Wirkung der notwendigen

Medikamente lernen Sie viel über vermeidbare Risikofaktoren und über aktivierbare Schutzfaktoren Ihrer Herz-Kreislauf-Gesundheit. Wir wollen erreichen, dass Sie selbst in Ergänzung der medizinischen Weiterbehandlung Ihre Gesundheit aktiv fördern.

Gerade bei chronischen Gefäßerkrankungen, wie zum Beispiel der Schaufensterkrankheit, richten wir das Augenmerk besonders auf die Steigerung der Gehfähigkeit und der Mobilität, damit Sie einen deutlichen Gewinn an Lebensqualität erreichen.

### Wissen, was gesund macht und gesund hält

Nach dem Klinikaufenthalt kommt es darauf an, die positiven Wirkungen der Reha langfristig zu erhalten. Ein wichtiger Schwerpunkt in der kardiologischen und



Das Team der Rehabilitationsklinik besteht aus Experten der Bereiche Medizin, Krankenpflege, physikalische Therapie, Ergotherapie, Bewegungstherapie, Psychologie, Diätberatung und Sozialarbeit.



angiologischen Rehabilitation ist deshalb die Vermittlung von Kenntnissen über die eigene Gesundheitssituation. Wer seine körperlichen Reaktionen versteht, kann sich wirksam gegen Erkrankungen wappnen. In Vorträgen und praktischen Übungen erfahren Sie daher viel über die Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung und zum positiven Umgang mit Stress und Belastungssituationen.

Dabei geht es vor allem darum, dass Sie Ihre gesündere Lebensweise selbst gestalten können. Denn damit Sie die Erfolge aus dem Klinikaufenthalt dauerhaft bewahren, müssen die neuen Handlungsweisen auch zu Ihrem Leben passen. Deshalb lassen sich viele Tipps aus unseren Rehaprogrammen besonders leicht im Alltag, in Beruf und Freizeit umsetzen.

#### Warum zur Reha ins Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen?

Das Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen ist ein medizinisches Hochleistungszentrum, das sich ganz auf die Behandlung von Herz- und Gefäßpatienten konzentriert. Jährlich erleben hier 3.200 Patienten ihre Rehabilitation nach Herz- oder Gefäßeingriffen. Über 6.000 Patienten werden akutmedizinisch stationär betreut. Durch die intensive Kooperation mit den Akutkliniken des HGZ können wir unseren Patienten der Rehabilitation alle diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten der Akutmedizin bieten – und damit auch die bestmögliche Sicherheit in allen Phasen des Klinikaufenthalts.



*„Die Rehabilitation bei Herz- und Gefäßkrankungen macht wieder fit und belastbar – für ein aktives Leben in Familie, Beruf und Freizeit.“*

Dr. Christian Baumbach



### Für wen ist eine Rehabilitation geeignet?

Unser Behandlungsprogramm ist grundsätzlich für erwachsene Patienten in jedem Lebensalter geeignet. Mit unterschiedlichen Schwerpunkten in der Belastung sowie in der Anzahl der Termine und Trainingseinheiten stellen wir uns ganz auf Ihre persönlichen Voraussetzungen ein.

Das Angebot für Ihren individuellen Therapieplan ist modular aufgebaut. Zu Beginn des Rehaaufenthalts besprechen wir Ihre persönlichen Behandlungsziele. Dann wählen wir gemeinsam die Behandlungsbausteine aus, mit denen Sie den größten Nutzen für Ihren Rehafortschritt erzielen. Ihr Behandlungsprogramm könnte z. B. so aufgebaut sein:

- » Bewegungstherapie
- » Ergometertraining
- » Krafttraining
- » Schulung über das Kreislaufsystem
- » Schulung über Herz- und Gefäß-erkrankungen
- » Ernährungskurs
- » Stressabbauseminar
- » Entspannungstraining
- » individuelle Beratung zur beruflichen Situation

### Angebote für unterschiedliche Lebenssituationen

Für Patientengruppen mit unterschiedlichen Lebensgewohnheiten und Interessen oder in besonderen Lebenssituationen bieten wir spezielle Schulungs-, Informations- und Trainingsprogramme an: zum Beispiel sowohl für Sportler als auch für Sportmuffel, für Frauen oder Männer, für alle, die ihre gesundheitliche Situation jetzt aktiv verbessern oder aber ihre Fitness langfristig sichern wollen.



**RehaPLUS+** ist unser Aktivprogramm für berufstätige Herz- und Gefäßpatienten. Mit gezielter, genau dosierter körperlicher Aktivität erzielen Sie eine deutliche Fitnesssteigerung. Die Vermittlung eines umfangreichen Basiswissens über medizinische Zusammenhänge, Risikofaktoren und Schutzfaktoren bereitet Sie auf ein bewussteres, gesünderes Leben im Alltag, für Beruf, Familie und Freizeit vor. Zahlreiche Tipps und Übungen bieten Anregungen für eine erfolgreiche aktive Lebensgestaltung.

**EvaPLUS+** ist unser Behandlungsprogramm speziell für berufstätige Frauen. Es berücksichtigt die von der medizinischen Forschung zunehmend aufgedeckten „weiblichen“ Aspekte der Herzerkrankung. Die Informationen und Übungen in den Bereichen Ernährung, Sport und Bewegung, soziale Kompetenz, mentale Situation sowie Krankheitsverarbeitung werden den Wünschen und Erwartungen von Frauen besonders gerecht.

**IRENA** steht für „Intensivierte Rehabilitationsnachsorge“ und ist ein Nachsorgeprogramm der Rentenversicherer, das Ihnen bis zu 24 wöchentliche Behandlungstermine im ersten Jahr nach der Rehabilitation anbietet. Ein Behandlungstermin dauert 90 Minuten. Die Teilnahme am IRENA-Programm ist auch blockweise, zum Beispiel an jeweils seinem Sonnabend im Quartal, über drei Stunden möglich.

**Herzgruppen** sind eine sehr gute Möglichkeit für ein Bewegungstraining. Wir bieten Ihnen die Teilnahme an einer Herzgruppe, die von einem qualifizierten Übungsleiter und mit ärztlicher Betreuung durchgeführt wird – in der Regel einmal pro Woche.



Das HGZ bietet Rehabilitation bei folgenden Erkrankungen oder nach folgenden Akutbehandlungen:

#### Indikationen für die kardiologische Rehabilitation

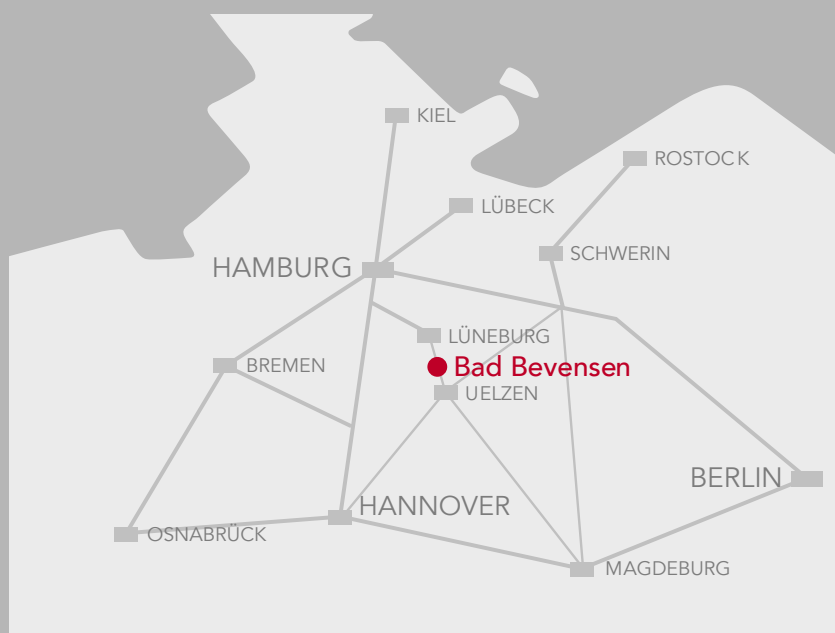
- » Erkrankung der Herzkranzgefäße nach Herzinfarkt
- » Herz-Bypassoperation und alle anderen herzchirurgischen Eingriffe im Erwachsenenalter
- » Implantation von Defibrillatorsystemen mit oder ohne linksventrikulärer Stimulation
- » Herztransplantation
- » Implantation eines linksventrikulären Unterstützungssystems
- » Zustand nach Akutbehandlung einer Herzschwäche bei Kardiomyopathie oder Myokarditis

#### Indikationen für die angiologische Rehabilitation

- » Periphere arterielle Verschlusskrankheit und eingeschränkte Gehfähigkeit
- » Diabetisches Fußsyndrom
- » Gliedmaßenamputation wegen peripherer arterieller Durchblutungsstörungen
- » Arteriosklerose oder Vaskulitis
- » Venöse Thromboembolien, postthrombotische Syndrome
- » Lymphgefäßkrankheiten
- » Operation der Aorta

#### Wer bezahlt eine Rehabilitationsbehandlung?

Das Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen ist Vertragspartner der Deutschen Rentenversicherung Bund (DRV) und aller anderen Rentenversicherungsträger und der meisten Krankenkassen. Die Kosten für eine Anschlussheilbehandlung und eine als allgemeines Heilverfahren genehmigte Rehabilitationsbehandlung werden von den Rentenversicherungsträgern vollständig übernommen. Bei den Krankenkassen können die üblichen Zuzahlungen nötig sein. Zusätzliche finanzielle Aufwände für den Rehabilitationsaufenthalt entstehen Ihnen nicht.



#### HGZ

Herz- und Gefäßzentrum  
Bad Bevensen  
Römstedter Straße 25  
29549 Bad Bevensen

Klinik für kardiologische und  
angiologische Rehabilitation  
Chefarzt Dr. Christian Baumbach  
Sekretariat: Gislinda Saage  
Tel.: 05821 82-1354  
Fax: 05821 82-2354  
g.saage@hgz-bb.de

[www.hgz-bb.de](http://www.hgz-bb.de)