

Allgemeine Patienteninformationen Ambulante Kardiale Rehabilitation Futuro

Wir freuen uns, dass Sie sich für die ambulante kardiale Rehabilitation Futuro entschieden haben. Wir werden Sie die nächsten Wochen auf Ihrem rehabilitativen Weg begleiten und Ihnen dabei helfen, Ihren Gesundheitszustand nachhaltig zu verbessern.

Wer sind wir?

Ein motiviertes, engagiertes und fachliches kompetentes Team aus Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern, Ernährungsberater, Psychologin und Ärzten.

Wie kann ich mich an das Team der kardialen Rehabilitation wenden?

Kardiale Rehabilitation Futuro
Gräubernstrasse 14 | 4410 Liestal
T 061 923 30 63 | F 061 923 30 61
karefu@physio-hin.ch
www.kardiologiepraxisfuturo.ch

Wie sieht das Programm der Rehabilitation aus?

Das ambulante Rehabilitationsprogramm dauert insgesamt 8 Wochen und findet jeweils an 4 Nachmittagen statt. Der Start erfolgt nach Absolvieren einer ärztlichen Konsultation mit Belastungstest. Dies beinhaltet Ausdauertraining, Krafttraining, Koordinationstraining, Entspannung und Informationsveranstaltungen in den Bereichen gesunde Ernährung, Psychologie und Herz. Zu den Informationsveranstaltungen sind auch Ihre engsten Angehörigen gerne eingeladen.

Wie komme ich zur kardialen Rehabilitation?

Mit dem öffentlichen Verkehr:

Sie fahren mit der Waldenburgerbahn ab Bahnhof Liestal zwei Minuten bis zur Haltestelle Altmarkt. Alternativ nehmen Sie den Bus Nr. 70, 71 oder 76 bis Altmarkt. Ab der Haltestelle folgen Sie bitte den Schildern.

Anfahrt mit dem Auto:

Von Liestal fahren Sie auf der Hauptstrasse in Richtung Bubendorf/Waldenburg, nach ca. 200 m bei der Ampel nach rechts abbiegen (Wegweiser «futuro») über das Trasse der Waldenburgerbahn und der Strasse weiter folgen. Die Parkplätze sind ausgeschildert.

Von Bubendorf fahren Sie in Richtung Liestal und biegen kurz vor dem Altmarkt nach links bei der Ampel in Richtung «futuro» ab, die Parkplätze sind ausgeschildert.

Mit dem Velo:

Velofahrern steht im Bereich der Tiefgarage ein geräumiger und sicherer Fahrradabstellraum zur Verfügung.

Was ist, wenn ich mich nicht wohl fühle?

Bitte melden Sie sich bei neuen Beschwerden vor oder während des Trainings jederzeit bei Ihrem Herztherapeuten, um zu entscheiden, ob das Training dadurch beeinträchtigt ist oder ob eine zusätzliche ärztliche Einschätzung erforderlich ist. Neben der ärztlichen Ein- und Austrittsuntersuchung des Rehabilitationsprogrammes kann auch der Konsultationstermin in den ersten 2 Wochen nach Programmstart für Fragen genutzt werden.

Sollten Sie einmal wegen gesundheitlicher Schwierigkeiten nicht am Training teilnehmen können, geben Sie uns bitte kurz Bescheid.

Kann ich Programmteile nachholen?

Sollten Sie wegen Krankheit, erneuten Spitalaufenthalten oder wegen eines Unfalls nicht am Rehabilitationsprogramm teilnehmen können, können die Termine grundsätzlich nachgeholt werden, sofern es die Organisation des Rehabilitationsprogrammes zulässt.

Wie kann ich meine Belastung selber einschätzen?

Hierfür gibt es mehrere Möglichkeiten. Sie werden lernen, Ihre Herzfrequenz selber zu tasten, um so Ihre Trainingsaktivität einschätzen zu können. Hilfreich können hierfür auch Pulsuhren sein, welche aber nicht zwingend sind. Bei der Selbsteinschätzung kann auch die Anwendung der Borg-Skala helfen, welche die subjektive Beanspruchung beschreibt. Auch diese werden Sie im Laufe des Programmes kennenlernen.

Wie funktioniert die Abrechnung mit der Krankenkasse?

Das Team der kardiologischen Rehabilitation Futuro kümmert sich unmittelbar nach Ihrer Anmeldung um die Kostengutsprache bei Ihrer Krankenkasse. Hierbei handelt es sich grundsätzlich um eine Pflichtleistung.

Welche Ausrüstung muss ich mitbringen?

Für das Training im Sportraum:

- Turnschuhe (saubere Sportschuhe, falls möglich Hallenschuhe)
- Lange oder kurze Turnhose
- T-Shirt, ggf. bequeme Sportjacke/Pullover
- Handtuch

Umkleide- und Duschkmöglichkeiten sind vorhanden.

Für die Aussenaktivitäten:

- Kleidung je nach Witterung
- Gute, rutschfeste Schuhe
- Getränk

Diese finden grundsätzlich bei jedem Wetter statt!

Das Ausdauertraining wird EKG-überwacht sein. Dafür erhalten Sie bei uns am ersten Tag der Rehabilitation einen eigenen Pulsgurt. Wir erlauben uns, Ihnen hierfür CHF 25.– zu verrechnen.

Es liegt uns am Herzen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen! Es ist wichtig, dass Sie für sich das Beste aus der kardiologischen Rehabilitation herausholen und Ihre persönlichen Rehabilitationsziele erreichen. Wir helfen Ihnen gerne. Sprechen Sie uns einfach an.

Ihr Team der kardiologischen Rehabilitation Futuro

