

Schweizerische Herzstiftung

Ausbau des Herzgruppennetzes

Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Herzgruppe sind von einem Herzinfarkt oder einer sonstigen akuten Herz-Kreislauf-Erkrankung betroffen. Ihr Ziel ist es, wieder gesund und beschwerdefrei zu leben. Dafür müssen sie ihre kardiovaskulären Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht, einseitige Ernährung, Rauchen, Stress, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte in den Griff bekommen. In der Herzgruppe finden sie dazu die richtige Unterstützung und den Austausch mit anderen Betroffenen. Im Mittelpunkt steht ein regelmässiges Bewegungsprogramm unter der Leitung von speziell ausgebildeten Leiter/innen. Zusätzlich erhalten Herzgruppenmitglieder Informationen zur Umsetzung eines gesunden Lebensstils, z.B. Tipps für eine herzgesunde Ernährung oder Unterstützung beim Rauchstopp. Ein Herzgruppenarzt ist Ansprechperson in medizinischen Belangen und unterstützt die Leiter/innen.

Obwohl die Bedeutung einer lebenslangen Rehabilitation in Studien erwiesen ist, besucht nur ein kleiner Teil der Betroffenen eine Herzgruppe. Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich deshalb für den Ausbau des Herzgruppennetzes ein und unterstützt Gründungsinteressenten sowie bestehende Herzgruppen mit umfangreichen Dienstleistungen (www.swissheartgroups.ch). Im Gegensatz zur stationären bzw. ambulanten Rehabilitation (Phase II), wird die Teilnahme in einer Herzgruppe nicht von der Grundversicherung gedeckt. Je nach Zusatzversicherung erhalten die Teilnehmenden eine Kostenrückerstattung. Die Herzgruppen finanzieren sich durch Teilnehmergebühren und zum Teil Sponsoringbeiträge.

Nach WHO-Kriterien unterscheidet man drei Phasen der kardialen Rehabilitation. Die Phase I umfasst die Akutbehandlung während des Spitalaufenthaltes mit der körperlichen Mobilisierung. Die ärztlich verordnete, ambulante oder stationäre Rehabilitation in einem spezialisierten Rehabilitationszentrum ist Bestandteil der Phase II. Sie hat zum Ziel, die grundlegende Information und Motivation zur kardiovaskulären Sekundärprävention zu vermitteln und die für die Betroffenen bestmöglichen physischen, psychischen und sozialen Voraussetzungen für die Rückkehr in das Alltags- und Berufsleben zu schaffen. Die Langzeitbetreuung der Patient/innen vorrangig unter der Regie der Hausärztin oder des Hausarztes findet in der Phase III statt. Mitglieder einer Herzgruppe unterstützen und motivieren sich darüber hinaus gegenseitig bei der Bekämpfung von Risikofaktoren und der Umsetzung eines gesunden Lebensstils.

Kontakt Schweizerische Herzstiftung:

Claudia Pohl
Beratung und Betreuung Herzgruppen
Schwarztorstrasse 18
3000 Bern 14
Tel. direkt: 031 388 80 93
E-Mail: pohl@swissheart.ch

www.swissheartgroups.ch, www.swissheart.ch

Spendenkonto: PC-Konto 30-4356-3