

Für die Gesundheit meines Herzens,
für meine Gesundheit

Aufenthalt in der
kardiovaskulären Rehabilitation
in der Clinique Le Noirmont

Votre réadaptation au cœur de la nature
Ihre Rehabilitation im Herzen der Natur




CLINIQUE
LE NOIRMONT



Die kardiovaskuläre Rehabilitation

Die Clinique Le Noirmont nimmt Patienten mit akuten oder chronischen kardiovaskulären Erkrankungen auf. Ein Aufenthalt in der Rehabilitation folgt häufig, aber nicht immer nach einer Herzoperation (Bypassoperation, Herzklappenoperation oder Operation der Aorta), nach einem Herzinfarkt oder nach Erweiterung der Herzkranzgefäße (Stent).

Für die Betreuung der Patienten steht ein medizinisches und paramedizinisches Teams bereit, das sich seit 1985 auf kardiovaskuläre Erkrankungen spezialisiert hat.



Vor meinem Aufenthalt

Abhängig von Ihrem Gesundheitszustand werden Sie nach einem perkutanen oder chirurgischen kardiologischen Eingriff oder aufgrund einer chronischen kardiovaskulären Erkrankung drei bis vier Wochen in der kardiovaskulären Rehabilitation in der Clinique Le Noirmont verbringen.

Die Rehabilitation ist eine sehr wichtige Übergangsphase: Nach der Akutversorgung im Spital und vor der Rückkehr nach Hause werden Sie von Fachärzten betreut, die bei möglichen Komplikationen zur Stelle sind und es Ihnen ermöglichen, Ihre Selbständigkeit Stück für Stück zurückzuerlangen.

Dieser Aufenthalt wird Ihnen dabei helfen, wieder auf die Beine zu kommen, während Sie unter regelmässiger ärztlicher Aufsicht nach und nach wieder eine körperliche Aktivität aufnehmen.

Wir bieten Ihnen ein individuelles Rehabilitationsprogramm an, bei welchem sich Gruppentherapien, Einzeltherapien, Ausdauertraining und Beratungen/Schulungen abwechseln. Darüber hinaus gibt es ein interdisziplinäres Angebot zu Beratung/Betreuung, Erholung/Regeneration und Bewegung.

Auch Ihre medikamentöse Behandlung wird sich während Ihres Aufenthalts abhängig von Ihrem Genesungsfortschritt verändern.

Meine Ziele

- > Mit der erforderlichen Pflege und Betreuung wieder genesen
- > Die Erkrankung und mögliche Änderungen meines Lebensstils akzeptieren
- > Meinen derzeitigen Gesundheitszustand verstehen, um Risiken in der Zukunft zu reduzieren
- > Vorteilhafte Verhaltensweisen erlernen, um meinen Lebensstil anzupassen und nach diesem Ereignis bei guter Gesundheit zu bleiben

Unsere Klinik bietet für die folgenden Krankheitsbilder spezialisierte Programme:

- > Patienten nach einer Herzoperation
- > Patient nach einem Myokardinfarkt
- > Patienten mit geringer körperlicher Leistungsfähigkeit
- > Patienten mit guter körperlicher Leistungsfähigkeit
- > Patienten mit schwerer Herzinsuffizienz
- > Patienten mit Aortendissektion /Eingriff an der Aorta



Woche 1



Woche 2



Die Krankheit bewältigen und mich einleben

- > Gespräch mit Ihrem Arzt und zusätzliche klinische Untersuchungen
- > Vorschlag eines individuell, an Ihren Gesundheitszustand angepassten Aktivitätsprogramms, bei dem Sie von einem multidisziplinären Team aus Fachleuten begleitet werden
- > Wieder zu Kräften kommen und neues Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen

Beispiele für Aktivitäten

- > Aufnahmegespräch und -untersuchungen (EKG, Ergometrie)
- > Gehstest
- > Präventionskurse
- > Ernährungsberatung / Diabetologie
- > Psychologische Unterstützung

Bestimmte Aktivitäten werden allein ausgeführt, andere in der Gruppe.

- > **Ziel** Bewältigung der Erkrankung und der postoperativen Phase, um neues Vertrauen in meine Fähigkeiten zu gewinnen

Mein Leben wieder selber in die Hand nehmen

- > Anpassung ihres Programms der körperlichen Aktivitäten entsprechend den gemachten Fortschritten
- > Medizinische Betreuung durch meinen Facharzt
- > Anpassung der medikamentösen Behandlung
- > Das Krankheitsereignis verstehen und einordnen können, die Auswirkungen auf den Lebensstil verstehen.

Beispiele für Aktivitäten

- > Medizinische Beratung
- > Bewegungsbad, Gehen, körperliche Übungen
- > Schmerzlindernde Physiotherapie
- > Psychologische Unterstützung und Präventionskurse
- > Ernährungsberatung und -betreuung

- > **Ziel** Wiederaufnahme einer täglichen körperlichen Aktivität gemäss meinen Fähigkeiten und Vertiefung der Kenntnisse im Zusammenhang mit meiner Krankheit



Woche **3**

Event. Woche **4** ➤



Was ich gelernt habe ➤

Festigen und selbständiger werden

- > Im Hinblick auf die gesetzten Ziele Bilanz des Aufenthalts ziehen
- > Das Netz aus ambulanten Pflegekräften und helfenden Angehörigen koordinieren
- > Eine Verlängerung beantragen, um das Gelernte zu festigen, wenn der klinische Zustand dies erfordert
- > Die Rückkehr ins eigene Zuhause, an den Arbeitsplatz vorbereiten

Beispiele für Aktivitäten

- > Entlassungsgespräch und -untersuchung (EKG, Ergometrie)
- > Körperliche Aktivitäten
- > Präventionskurse
- > Spezielle Beratungen
- > Gespräch zwischen dem Pflegeteam und den Angehörigen

- > Ich habe wieder Vertrauen in meine Fähigkeiten und in meinen Körper
- > Ich habe während meines Aufenthalts grosse Fortschritte gemacht
- > Ich habe das Akutereignis bzw. den chirurgischen Eingriff psychisch und physisch verarbeitet
- > Ich habe einen gesunden, meinem Gesundheitszustand angepassten Lebensstil erlernt

- > Ich habe die Verbindungen zwischen meiner Krankheit und meinen Gewohnheiten verstanden
- > Ich habe verstanden, wozu die Medikamente dienen, die ich einnehmen muss
- > Ich werde mein Verhalten anpassen, um das Risiko eines erneuten Ereignisses in der Zukunft zu begrenzen
- > Ich sehe die Zukunft wieder positiv

➤ **Ziel** Eine sichere Rückkehr in das eigene Zuhause vorbereiten



Nach meinem Aufenthalt

- > Ich komme wieder nach Hause und nehme mein normales Leben wieder auf
- > Ich nehme die regelmässigen Kontrollen bei meinem Hausarzt und meinem Kardiologen wahr
- > Ich behalte eine individuell angepasste körperliche Aktivität bei
- > Ich behalte meine neuen Ernährungsgewohnheiten bei

Herzgruppen

Sie haben die Möglichkeit, sich einer der zahlreichen Herzgruppen der Schweiz in Ihrer Region anzuschliessen, um auch weiterhin von der Gruppendynamik und einer spezialisierten Betreuung zu profitieren.

Für Interessierte werden wöchentlich stattfindende körperliche Aktivitäten organisiert.

Informationen auf www.swissheartgroups.ch oder telefonisch bei der Schweizerischen Herzstiftung unter der Rufnummer 031 388 80 80.



*« Ein kardiales Ereignis hat Ihr Leben auf den Kopf gestellt.
Wir werden Ihnen helfen, es zu überwinden, damit Sie gesund
werden und zuversichtlich in die Zukunft schauen können. »*



Das Aktivitätsprogramm

- > Medizinische Beratung
- > Diabetologische Beratung
- > Individuell angepasste körperliche Aktivitäten
- > Krankenstation
- > Stresspräventionskurse
- > Ernährungsberatung
- > Ergometrie
- > Entspannung



Beispiele für individuell angepasste Aktivitäten

- > Gymnastikkurse
- > Übungen im Wasser
- > Ermüdungsfreies Gehen
- > Ausdauertraining



Beispiele für sportliche Aktivitäten (je nach Fähigkeit)

- > Schneeschuhwanderungen
- > Gehen
- > Krafttraining





Medizinische Infrastruktur

Unsere Klinik bietet eine geeignete Infrastruktur, um nach der Akutversorgung im Spital eine optimale Betreuung zu gewährleisten.

Ihre Sicherheit ist durch die ständige Anwesenheit von Ärzten und Pflegekräften vor Ort gewährleistet. Eine Notaufnahme und ein Überwachungsraum sowie die Möglichkeit, den Herzrhythmus und andere Vitalparameter im Zimmer zu überwachen, sorgen für die grösstmögliche Kontrolle.

Die Klinik verfügt über umfassende Möglichkeiten für eine kardiovaskuläre Diagnose (EKG, 24h-EKG, Ergometrie, Spiroergometrie, Radiologie, Echokardiographie, Analyselabor), so dass die meisten Untersuchungen im Haus durchgeführt werden können.

Während Ihres Aufenthalts steht unser Team im engen Kontakt mit Ihrem Facharzt, Ihrem Herzchirurgen oder dem medizinischen Team des behandelnden Spitals.

«Ein kardiovaskuläres Ereignis hat Sie als Patient /-in in unserer Klinik geführt.

Wir begleiten Sie als Menschen in Ihrer Gesamtheit durch Ihre Rehabilitation, indem wir nicht nur ihre Krankheit, sondern auch ihre Vorgeschichte, ihre Umgebung, ihre Gewohnheiten und ihre Möglichkeiten berücksichtigen.»



Ein multidisziplinäres Team im Dienste des Patienten

Kardiologen, Internisten, Fachkrankenspfleger/innen, Pflegehelfer/innen und FAGE, Bewegungstherapeuten und Physiotherapeuten die auf kardiovaskuläre Rehabilitation spezialisiert sind, medizinische Assistentinnen.

Kontakt

Clinique Le Noirmont
Chemin de Roc-Montès 20
CH-2340 Le Noirmont

Tel. 032 957 56 23
E-mail: medical@clen.ch

www.clinique-le-noirmont.ch