



PHYSIOART KLINIK ST. ANNA

AMBULANTES REHABILITATIONSPROGRAMM FÜR HERZPATIENTINNEN UND HERZPATIENTEN

Nach einem Herzinfarkt oder einem Eingriff am Herzen hilft eine gezielte Unterstützung, den eigenen gewohnten Lebensrhythmus wiederzuerlangen. Unter medizinischer Anleitung und mit Unterstützung von geschultem Personal finden Sie so den gewünschten Wiedereinstieg in den Alltag. Die Klinik St. Anna bietet seit 1999 in Zusammenarbeit mit frei praktizierenden Spezialistinnen und Spezialisten ein ambulantes Herz-Rehabilitationsprogramm an.

WER KANN TEILNEHMEN?

Das ambulante kardiale Rehabilitationsprogramm eignet sich nach einem Herzinfarkt, einer Herzoperation, einem Katheter-Eingriff und bei Gefässerkrankungen für Personen jeglichen Alters. Melden Sie sich nach Absprache mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt für das Programm an. Während der ambulanten Rehabilitation bleiben Sie in Behandlung Ihrer Hausärztin oder Ihres Hausarztes, der nach Beendigung des Programms einen Schlussbericht erhält.

Die Rehabilitation dauert maximal zwölf Wochen. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

DAS PROGRAMM MIT HERZ

Nach der Anmeldung wird für Sie das passende Trainings- und Aufbauprogramm zusammengestellt. Es besteht aus körperlichen Aktivitäten, bei denen Sie lernen, wie Sie Ihren Körper regelmässig belasten und entspannen können. Während des Trainings vermitteln wir Ihnen wichtige Informationen zu einer gesunden Lebensweise. Erfahrene Ärztinnen und Ärzte und ausgewiesenes Fachpersonal führen Sie durch das Programm.

- **Gruppe A (1. bis 6. Woche)**

Montag: Vortrag, Gymnastik

Mittwoch: Kraft- und Ausdauertraining, Entspannung

Freitag: Gymnastik

- **Gruppe B (7. bis 12. Woche)**

Montag: Kraft- und Ausdauertraining

Mittwoch: Wassergymnastik

Freitag: Wandern

Wir freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme.

PHYSIOART

KLINIK ST. ANNA

ST. ANNA-STRASSE 32
6006 LUZERN

T +41 41 208 35 71

PHYSIOART.STANNA@HIRSLANDEN.CH
WWW.HIRSLANDEN.CH/STANNA