



# Vaskuläre Rehabilitation

Ambulantes Angebot und Prävention in der Region



# Ambulante vaskuläre Rehabilitation und Prävention

Das ambulante Rehabilitations- und Präventionsprogramm eignet sich für Patienten mit Gefässkrankheiten, die in gewohnter Umgebung ihres Wohnortes ihre Gesundheit und Fitness aufbauen wollen und die bereit sind, selber aktiv etwas dazu beizutragen.

Das Ziel der Rehabilitation ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, die schmerzfreie Gehstrecke zu erweitern, mehr Lebensqualität zu erlangen und wichtige Informationen rund um die periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) zu erhalten.

## Wann ist die ambulante Rehabilitation sinnvoll?

- Bei einer PAVK, umgangssprachlich «Schaufensterkrankheit» genannt
- Präventiv, wenn viele Risikofaktoren vorhanden sind (Bewegungsmangel und Dekonditionierung, Raucher, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Dyslipidämie – schlechte Cholesterinwerte)

## Wichtig zu wissen

Das vaskuläre Rehabilitationsprogramm ist anerkannt. Das heisst: Bei entsprechender Indikation (PAVK Stadium II) werden die Kosten durch die Krankenkassen (mit dem üblichen Selbstbehalt bei ambulanten Leistungen) als Pflichtleistung der Grundversicherung übernommen.

Die Durchführung des Programms erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Ostschweizer Gefässzentrum am Kantonsspital St.Gallen.

# Der Programmaufbau

## Ablauf

Zur Beurteilung des aktuellen Gesundheitszustands findet eine Eintrittsuntersuchung im Ostschweizer Gefässzentrum am Kantonsspital St.Gallen statt. Die gesamten Trainingseinheiten werden in den Räumlichkeiten der Physiotherapie am Spital Wil und draussen in der nahegelegenen Natur durchgeführt. Die Austrittsuntersuchung erfolgt wiederum am Kantonsspital St.Gallen.

## Dauer

Das Programm dauert 12 Wochen und findet jeweils dreimal pro Woche am Montag-, Mittwoch- und Freitagnachmittag statt (5 – 7 Wochenstunden, total über 50 Stunden).

## Bewegung

In den Gymnastikstunden sollen Kraft und Ausdauer gefördert werden. Das Ausdauertraining besteht vor allem aus einem gezielten Training auf dem Laufband. Damit diese Fitnessstunden auch Freude bereiten, haben wir ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt – von Wandern und Walken in der Natur, verschiedensten Koordinationsübungen bis hin zur Entspannung. Während den sportlichen Aktivitäten stehen den Patienten speziell geschulte Physiotherapeuten/-innen zur Seite. Sie betreuen die Stunden und überwachen – in enger Zusammenarbeit mit den Ärzten – den Trainingseffekt.

## Vorträge

Neben der Bewegung ist es wichtig, dass die Patienten gezielte Informationen zum Thema PAVK und den Umgang damit erhalten. Daher finden im Rehabilitationsprogramm auch regelmässig Vorträge über die PAVK, Risikofaktoren, Stressbewältigung sowie über herzgesunde Ernährung und Herzkrankheiten statt. Zu diesen Vorträgen sind auch die Angehörigen der Betroffenen herzlich eingeladen.

# Mit Herz und Kompetenz

## Information und Anmeldung

Ihr Hausarzt oder der Spitalarzt meldet Sie im Ostschweizer Gefässzentrum am Kantonsspital St.Gallen an:

### Kantonsspital St. Gallen

Ostschweizer Gefässzentrum

Klinik für Angiologie

Tel +41 71 494 19 19

gefaesszentrum@kssg.ch

Nach der Eintrittsuntersuchung im Ostschweizer Gefässzentrum werden Sie vom Sekretariat der Spitalregion Fürstenland Toggenburg aufgeboten. Danach erfolgt eine individuelle praktische Einführung in das Therapieprogramm.