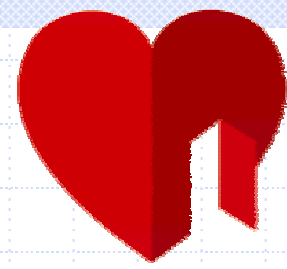


herzhaus

Die ambulante kardiologische Rehabilitation im herzhaus

Bernd Lorenz, 08. Juni 2000

Zuweisung



herzhaus

1. Anschlussheilbehandlung / Anschlussrehabilitation

AHB / AR

Indikation 1 des AHB-Kataloges

2. Allgemeines Heilverfahren

HV

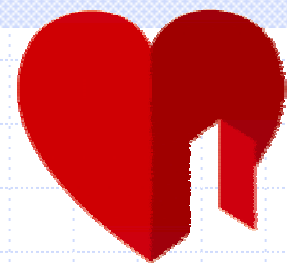
Alle Erkrankungen des Herzens
und des Kreislaufs

**Kontraindikationen
für ambulante kardiologische
Rehabilitation:**

Dekompensierte Organleiden
Sucht- und Abhängigkeitser-
krankungen

Schwerwiegende psychische
Störungen

Instabile Angina pectoris
Überwachungspflichtige Herz-
Rhythmusstörungen



Anmeldung / Rezeption

herzhaus



Erstkontakt mit dem Patienten

Kostenübernahmeklärung

Anreisemöglichkeiten / Fahrgelderstattung

Aufnahmemodalitäten, Terminvergabe,

Aufnahmemitteilungen

Erfassung von Aufnahmetag, Entlassungstag,

Verweildauer, Anwesenheit

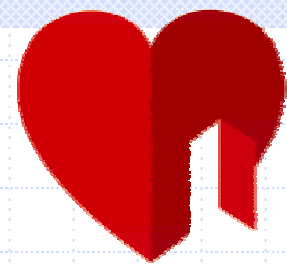
Ausgabe der Therapiepläne mit Erläuterungen

Entlassungsunterlagen, Entlassfragebogen

Auskunfts- und Informationsdienst

Koordination der Herzgruppenarbeit

Ärztliche Untersuchung



herzhaus

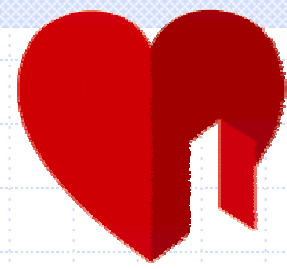
Aufnahme

- Familienanamnese
- Eigenanamnese
- Vorgeschichte der Erkrankung, die Anlass zur Aufnahme ist
- Vegetative Anamnese
- Allergien
- Gynäkologische Anamnese
- Jetzige Beschwerden und funkt. Einschränkungen
- Derzeitige Medikation
- Behandelnde Ärzte
- Allgemeine Sozialanamnese
- Arbeits- und Berufsanamnese
- Risikoprofil der Arteriosklerose
- Status praesens

Visite

Abschluss





Psychologische Untersuchung

herzhaus

Exploration

der allgem. Lebensumstände
der Krankheitsentwicklung und
verarbeitung

präorbider psych. Status und
eventuelle psych. Reaktionen

Ressourcen

Motivationsklärung

bez. Psycholog. Behandlung

(Evtl.): **Testdiagnostik**

Persönlichkeitstest

Fragebögen zu Beschwerden/Symptomen

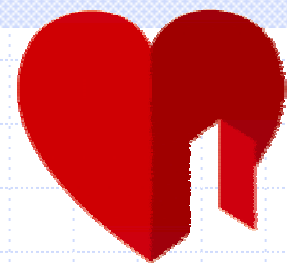
Fragebögen zur Krankheitsverarbeitung

Fragebögen zum Gesundheitsverhalten

Hirnleistungsdiagnostik (Screening)



Kardiologische Funktions- und Leistungsdiagnostik



herzhaus

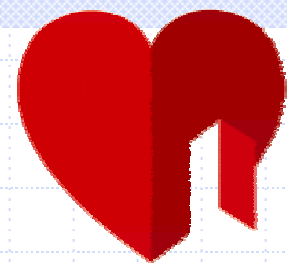
Aufnahme:

Labordiagnostik
Ruhe-EKG
Lungenfunktion
Ergometrie
Echokardiographie mit
Farbcodierter
Doppleruntersuchung
Langzeit-EKG, Langzeit-RR



Verlaufskontrolle

Entlassung



herzhaus

Das interdisziplinäre Team



Somatische Therapieziele

Angina pectoris / Ischämieschwelle
Kardiopulmonale Leistungsfähigkeit /
Herzinsuffizienz / Pumpfunktion /
Ödeme /

Pleura- und Perikardergüsse
Herzrhythmusstörungen

Blutdruck / Diabetische Stoffwechsellage
Körpergewicht

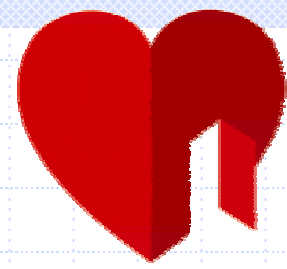
Lipidstoffwechsel

Wundheilungsstörung

Information zur Krankheit

Selbstkontrolle (RR, BZ, INR)

- Darstellung des Krankheitsverlaufes und der Untersuchungsergebnisse
- Definition der Rehabilitationsziele
- Erstellung des Rehabilitationsplanes



Das interdisziplinäre Team

herzhaus

Psychologische Ziele

Gruppenbehandlung:

Risikoverhalten: Rauchen und Stress
Entspannung

Verhaltenstherapeutische
Einzelgespräche:

Krankheitsverarbeitung / Coping
Ängste und Depressionen
allgemeines Befinden
Selbstvertrauen, Optimismus

Akzeptanz bleibender Einschränkungen

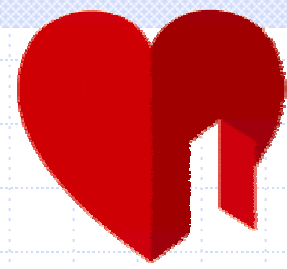
Steigerung der Bewältigungs- und
Selbsthilfekompetenz,

Klärung der Notwendigkeit zu weiterführender
Behandlung

Veranlassung eines psychiatrischen Konsils



- Darstellung des Krankheitsverlaufes und der Untersuchungsergebnisse
- Definition der Rehabilitationsziele
- Erstellung des Rehabilitationsplanes



herzhaus

Soziale Ziele

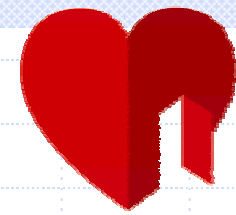
**Soziale- und berufliche
Reintegration**

Das interdisziplinäre Team



- **Darstellung des Krankheitsverlaufes und der Untersuchungsergebnisse**
- **Definition der Rehabilitationsziele**
- **Erstellung des Rehabilitationsplanes**

Rehabilitationsplan 1. Woche



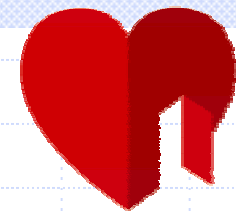
herzhaus

Patient: K, D

Aufnahme : 28.04.00

Uhrzeit	Frei		Mo	Die	Mit	Do	Frei
Tag:	1		2	3	4	5	6
8:00			Psycholog. Aufnahme Raum 1	Atem Therapie Raum 3	Rückenschule Raum 3	Atem Therapie Raum 3	Atem Therapie Raum 3
9:00	Anmeldung		Labor				
9:30			Koordinations gymnastik	Koordinations gymnastik	V 1 Vortrag Vortragsraum	V2 Vortrag Vortragsraum	V3 Vortrag Vortragsraum
10:15	Ärztl. Untersuchung		Ergo metrie	Ergo metrie	Ergo metrie	Ergo metrie	Ergo metrie
11:50			Zwischen mahlzeit	Zwischen mahlzeit	Zwischen mahlzeit	Zwischen mahlzeit	Zwischen mahlzeit
11:30			Video 5.OG	Video 5.OG	Video 5.OG	Video 5.OG	
12:00	Diagn.		Gymnastik Raum 3	Gymnastik Raum 3	Entspannungs Einführung Raum 7	Gymnastik Raum 3	Gymnastik Raum 3
12:45					Entspannung Entspannungsraum 6		Entspannung Entspannungsraum 6
13:00	Diagn.						
13:30							

Rehabilitationsplan 2. Woche



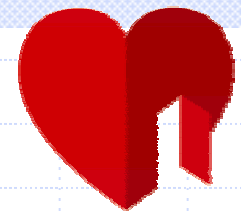
herzhaus

Patient: K, D

Aufnahme : 28.04.00

Zeit	Mo	Die	Mit	Do	Frei
8.00	Atem Therapie Raum 3	Übergewicht Raum 5	Atem Gymnastik Raum 3	Übergewicht Raum 5	Atem Gymnastik Raum 3
9.00	V4 Vortrag Raum 7	V5 Vortrag Raum 7	Gespräch Rauchen 1 Raum 12	Gespräch Stress 1 Raum 12	Koordinations Gymnastik Raum 3
10.15	Ergo metrie	Ergo metrie	Ergo metrie	Ergo metrie	Ergo metrie
10.55	Zwischen mahlzeit	Zwischen mahlzeit	Zwischen mahlzeit	Zwischen mahlzeit	Zwischen mahlzeit
11.30	Video 5.OG	Video 5.OG	Video 5.OG	Video 5.OG	
12.00	Gymnastik Raum 3	Gymnastik Raum 3	Gymnastik Raum 3	Gymnastik Raum 3	Gymnastik Raum 3
12.45	Ent Spannung Entspannungsraum	Ent Spannung Gymnastikraum 3	Ent Spannung Gymnastikraum 3	Ent Spannung Gymnastikraum 3	Ent Spannung Gymnastikraum 3
13.30		Gefäßtraining	Fettstoffw. 1 Raum 7	Gefäßtraining	

Rehabilitationsplan 3. Woche



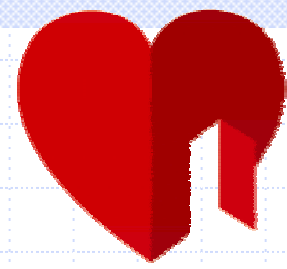
herzhaus

Patient: K, D

Aufnahme : 28.04.00

Zeit	Mo	Die	Mit	Do	Frei		Mo	Die	Mit
8.00	Atem Therapie Raum 3	Rückenschule Raum 3	Atem Therapie Raum 3	Rückenschule Raum 3			Atem Therapie Raum 3	Rückenschule Raum 3	
9.00	Stress 2 5.OG Raum 12	Rauch 2 5.OG Raum 12	Koordinations Gymnastik Raum 3	Koordinations Gymnastik Raum 3	Einkauf Lehrküche		Koordinations Gymnastik Raum 3	Koordinations Gymnastik Raum 3	Entlassung
10.15	Ergometrie	Ergometrie	Ergometrie	Ergometrie	Kochen Lehrküche		Ergometrie	Ergometrie	
10.55	Zwischenmahlzeit	Zwischenmahlzeit	Zwischenmahlzeit	Zwischenmahlzeit	Kochen		Zwischenmahlzeit	Zwischenmahlzeit	
11.30	Video 5.OG	Video 5.OG	Video 5.OG	Video 5.OG	Kochen		Video 5.OG	Video 5.OG	
12.00	Gymnastik Raum 3	Gymnastik Raum 3	Gymnastik Raum 3	Gymnastik Raum 3	Kochen		Gymnastik Raum 3	Gymnastik Raum 3	
12.45	Entspannung Gymnastikraum 3	Entspannung Gymnastikraum 10	Entspannung Gymnastikraum 3	Entspannung Gymnastikraum 3	Kochen		Entspannung Gymnastikraum 3	Entspannung Gymnastikraum 3	
13.30	Sternum Gymnastik Raum 3	Fettstoffwechsel 2 Raum 7	Sternum Gymnastik Raum 3	Gefäßtraining Raum 3			Sternum Gymnastik Raum 3	Gefäßtraining Raum 3	

Sport- und Bewegungstherapie



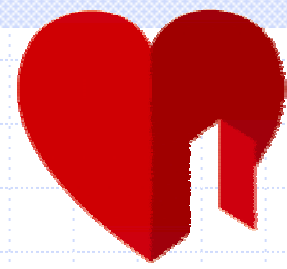
herzhaus



• EKG- und Blutdruck-überwachtes Ergometertraining

- individuelles trainings-puls-gesteuertes Trainingsprogramm
- Dauerleistungsprogramm
- Intervallprogramm

Sport- und Bewegungstherapie



herzhaus



Gymnastik in zwei Leistungsgruppen:

1 Trainingsgruppe

Belastbarkeit mind. 1 Watt/kg
Körpergewicht

Zügiges Gehen

Übungen in Verbindung
mit zügigem Gehen

Leichtes Joggen

2 Übungsgruppe

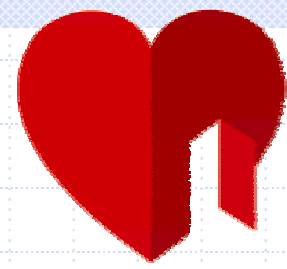
Belastbarkeit unter 1 Watt/kg
Körpergewicht

Übungen im Stand

Hockergymnastik

Langsames Gehen

Sport- und Bewegungstherapie



herzhaus



Sonstige Gruppen

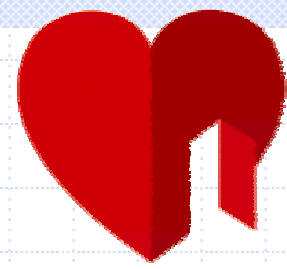
Koordinationstraining

Gefäßtraining

Sternumtraining

Stabilisationstraining

Ziele der Sport- und Bewegungstherapie



herzhaus

1. Physiologische Ziele:

- Erreichen des bestmöglichen Niveaus aller Organfunktionen

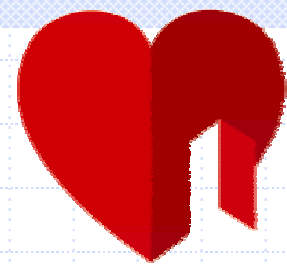
- Ökonomisierung d. HKS
- Bessere Durchblutung und bessere Sauerstoffkapazität
- Senkung der Herzfrequenz und des Blutdrucks

- Anregung des Stoffwechselsystems

- Gewichtsreduktion
- Senkung der Blutfettwerte sowie der
- Blutzuckerwerte

2. Psychologische / pädagogische Ziele:

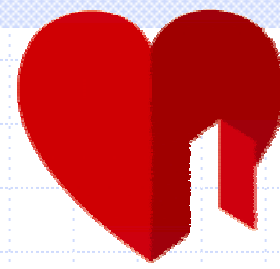
- Stressabbau
- psychische Entspannung
- Alternative zum Rauchen
- in intersoziale Aktion zu treten
- Annahme der Krankheit
- Sicherheit in der Gruppe



Therapie Pause

herzhaus





herzhaus

Physiotherapie

Behandlungsarten:

Krankengymnastik bei plötzlich (akut) auftretenden Schmerzsyndromen

Krankengymnastik bei chron. Schmerzsyndromen, PHS (LWS/HWS)

Entstauende Behandlungen (Lymphdrainage)

Nervenbehandlung, besonders nach ACVB

muskuläre Behandlung von Triggerpunkten und andere_Weichteiltechniken

Strom- und Ultraschallbehandlungen bei Schmerzsymptomatik

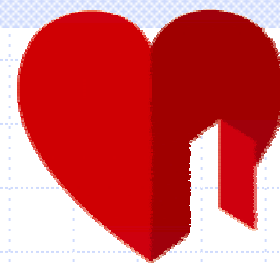
Reflexzonenbehandlung, kutiviszeraler Reflexbogen

Bindegewebsbehandlungen

mobilisierende Einzelbehandlungen auf neuromuskulärer_Basis zur

Bewegungsoptimierung bzw. BW-Anbahnung; manualtherapeutische Behandlung zur Wiederherstellung der Gelenkfunktion / Schmerztherapie





herzhaus

Vorträge



Rehabilitationsziele / Rehabilitationsablauf

Dr. Lorenz

Allgemeine Ernährungsgrundlagen

Frau Witte, Dipl. Oecotrophologin

Psyche und Körper

Herr Schopp, Dipl.-Psychologe

Aufbau, Funktion des Herz- Kreislauf-Systems

Dr. Lorenz

Risikofaktoren

Dr. Lorenz

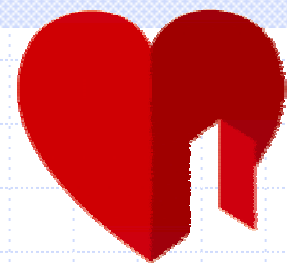
Sport- und Bewegungstherapie

Frau Fehmer, Sporttherapeutin

Das gegliederte System der sozialen Sicherung

Frau Wodke, Dipl.-Sozialarbeiterin

Themenzentrierte Gruppengespräche



herzhaus



Risikoverhalten Rauchen

Motivationsbildung für
Nikotinabstinenz

Wissenserwerb über
veränderungsrelevante
Methoden

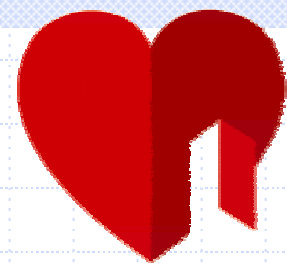
Stabilisierung des bereits
veränderten Verhaltens,
Rückfallprophylaxe

Gesundheitsrisiko Stress

Identifikation relevanter
Stressoren

Kennenlernen von Strategien zur
besseren Stresstoleranz

Beherrschung deeskalierender und
erregungsmindernder
Techniken



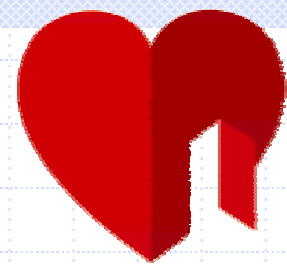
Entspannungstraining

herzhaus



Ziel

Erlernen der Entspannungsmethode „Progressive Muskelrelaxation“
Erwerben der Fähigkeit, die Entspannungsreaktion selbständig herbeiführen zu können



herzhaus

Ernährungsberatung

Zielsetzung bei

Diabetes mellitus:

Nüchternblutzucker: < 100 mg /dl

Hyperlipoproteinämie:

Gesamtcholesterin: < 180 mg /dl

LDL: < 100 mg /dl

HDL: > 35 mg /dl

Triglyceride: < 150 mg /dl

Hypertonie:

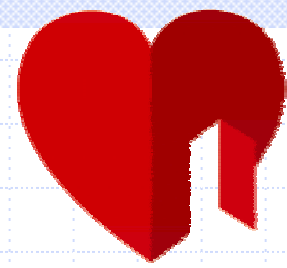
Kochsalzreduktion < 3g/die

Übergewicht:

langfristige Gewichtsreduzierung bis 10% des Körpergewichtes

**Gesundes Essen ist nicht gleich eine Einschränkung
der Lebensqualität**

Ernährungsberatung



herzhaus

Durchführung

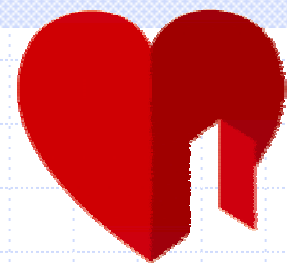
Vortrag „Grundlagen der gesunden Ernährung“

Seminare mit praktischen Aufgaben

z.B. Übergewichtsseminar, Häppchen mit verschiedenen Belägen, die die Patienten erraten sollen

Einzelberatung

Ernährungsberatung



herzhaus

Umsetzung der Theorie in die Praxis:

- gemeinsamer Einkauf im Supermarkt zur richtigen Lebensmittelauswahl unter ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten und Aufklärung über einige marketingstrategische Aktionen

- anschließende Lehrküche:

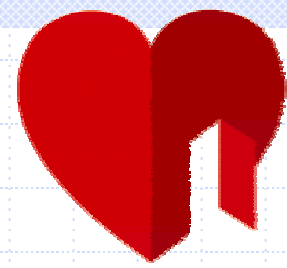
- wohlschmeckende Kost, fettreduziert und – modifiziert, cholesterinreduziert, zuckerreduziert, salzreduziert,

- verwenden von Lebensmitteln mit hohem Anteil komplexer Kohlenhydrate,

- Garverfahren zur optimalen Nährstofferhaltung



Sozialberatung



herzhaus



Klärung der finanziellen
Absicherung bei Arbeitsunfähigkeit
(Lohnfortzahlung, Übergangsgeld,
Krankengeld)

sowie Hilfestellung bei Anträgen

Soziales Umfeld, soziale
Belastungen

(z. B. Haushaltshilfe nötig, zu
pflegende Angehörige)

Abklärung der beruflichen
Situation

(berufliche Rehabilitation, Kontakt
zum Rehabilitator aufnehmen,
Hamburger Modell, Betriebsärzte)

Schwerbehindertenschutz

(Hilfestellung beim Antrag,
Nachteilsausgleiche nennen)

Rentenfragen

Informationsmaterial reichen

Abschluss der kardiologischen Rehabilitation



Qualitätssicherung

herzhaus

Prozessqualität über KTL für alle Patienten

Ergebnisqualität

Überprüfung der erreichten Therapieziele

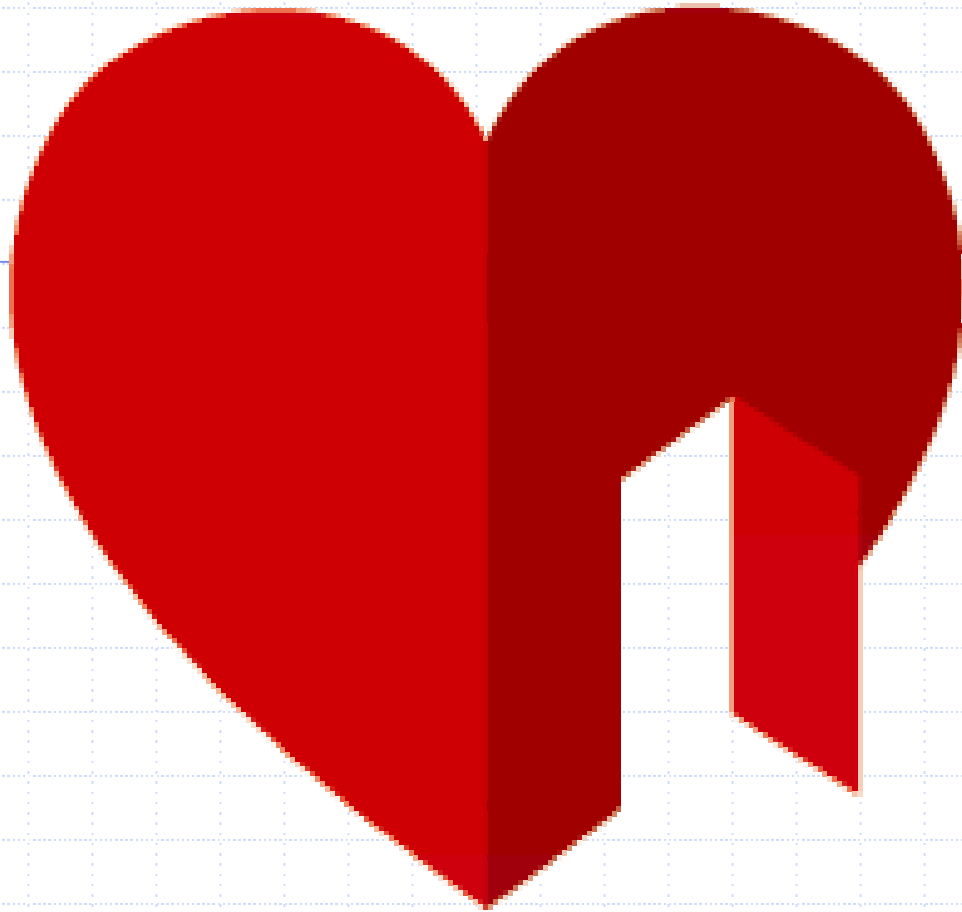
Patientenzufriedenheit

Reha-Entlassungsbericht als Ergebnis interdisziplinärer
Zusammenarbeit

Ambulante Herzgruppe, Medi-Sport

IRENA-Nachsorgeprogramm

Hausarzt / Kardiologe



herzhaus