



Wegweiser durch die genderspezifische Herz-Kreislauf-Rehabilitation

Stand: August 2025

www.pv.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Verlags- und Herstellungsort: PVA, Wien

Druck: PVA, Wien

Stand: August 2025, 1. Auflage

Titelbild: © istockphoto.com/c_alvarez

Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

Inhaltsverzeichnis

Herzlich willkommen!	2
Vorwort	3
PV RehaJET®	5
Komplexes Herz-Kreislauf-Rehabilitationsprogramm	7
Herz-Kreislauf-Rehabilitationsablauf.....	7
Ärztliche Aufnahmeuntersuchung	7
Die Rolle der Pflege in der Rehabilitation	8
Pflegestützpunkt 1 (PSP 1).....	8
Pflegestützpunkt 2 (PSP 2).....	8
Grundlagen der medizinischen Trainingstherapie	11
Was genau ist Training?	11
Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms	12
Klinische- und Gesundheitspsychologie sowie Psychotherapie	14
Ernährung	18
Diätologie.....	18
Erkrankungsspezifische Schulungen	19
Regelmäßige ärztliche Verlaufskontrollen.....	19
Abschlussuntersuchung	19
Die Rolle der Entlassungs- und	
Teilhabeberatung (ETB) in der Rehabilitation	20
Gesundheitssport für zu Hause	21

Herzlich willkommen!

Diese Broschüre beinhaltet wichtige Informationen über den Ablauf und den Zusammenhang der diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen im Rahmen der genderspezifischen Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf. Sie ist somit Ihr persönlicher Wegweiser zur Herzgesundheit und damit ein wichtiger Baustein für Ihre Herzensbildung.

Ihr Reha-Team



Vorwort

Die Herz-Kreislauf-Rehabilitation richtet sich an Patient*innen nach einem Herzinfarkt oder nach entzündlichen Herzerkrankungen, Operationen am Herzen (z.B. Bypass, Klappenoperation) bzw. an den großen Gefäßen, nach Herztransplantationen, nach elektrophysiologischer Intervention, Schrittmacher- oder Defibrillator-Implantation sowie nach PCI (Dehnung der Herzkranzgefäße und Stentimplantation). Darüber hinaus an Patient*innen mit Gefäßkrankheiten, chronischer Belastungsinsuffizienz (Herzschwäche), schwer einstellbarer arterieller Hypertonie (Bluthochdruck), Patient*innen mit stabiler koronarer Herzkrankheit sowie an Patient*innen mit entsprechendem kardiovaskulären Risikoprofil wie z.B. Kombination aus erhöhten Blutfetten, erhöhten Blutzuckerwerten und Übergewicht, welche motiviert sind, ihre Risikofaktoren zu reduzieren.

Herzinsuffizienz (= Herzschwäche) ist eine ernstzunehmende, chronische Erkrankung, welche unbehandelt eine Einschränkung der Lebensqualität, aber auch der Lebenserwartung nach sich ziehen kann. Mit einer fachgerechten Behandlung lassen sich Leistungsfähigkeit und Lebensqualität deutlich verbessern. Die kardiologische Rehabilitation von Patient*innen mit Herzinsuffizienz hat diesbezüglich höchste Bedeutung und wissenschaftliche Evidenz.

In spezifischen Modulen werden die Patient*innen im Umgang mit ihrer Krankheit geschult. Von ärztlicher Seite werden die Ursachen, Mechanismen, Symptome, Diagnostik und Therapie der Herzinsuffizienz behandelt. Pflegerische Module beinhalten den Umgang mit Medikamenten, Messung der Vitalparameter, Bedeutung von Ernährung sowie praktische Tipps für den Alltag und bei Reisen. Besonderer Wert wird auch auf die Förderung von Selbstmanagementkompetenz gelegt. Aktive Therapien in verschiedenen Leistungskategorien, psychologische Betreuung und die Optimierung der medikamentösen Therapie sind neben den Schulungen weitere Säulen der erfolgreichen Herzinsuffizienzbehandlung.

Im Zuge des Heilverfahrens in unserem Haus lernen Sie von unseren Mitarbeiter*innen mit Ihrer Erkrankung umzugehen. Ziel ist es, Sie für die Rückkehr in Ihr privates bzw. berufliches Leben vorzubereiten. Die Optimierung der körperlichen Leistungsfähigkeit, die gezielte Reduktion der individuellen Risikokonstellation, die Prävention weiterer kardiovaskulärer Ereignisse sowie die Vermeidung bzw. Verminderung der Pflegebedürftigkeit stehen dabei im Vordergrund.

Frauen und Männer haben oft unterschiedliche Bedürfnisse und Anforderungen, wenn es um Gesundheit geht. Unser Haus berücksichtigt diese **genderspezifischen** Unterschiede und bietet Ihnen ein auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasstes Rehabilitationsprogramm. In den Therapien und Schulungen erfahren Sie basierend auf den Bedürfnissen von Frauen und Männern, wie Sie durch gezielte Bewegung, gesunde Ernährung und Stressabbau „Herzensbildung“ betreiben und somit maßgeblich zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und Lebensqualität beitragen können.

Geben Sie alte, schlechte Gewohnheiten auf und beginnen Sie ein gesundes, auf Bewegung und Entspannung ausgerichtetes neues Leben!

Wir helfen Ihnen gerne dabei.

Univ.-Prof.ⁱⁿ

Dr.ⁱⁿ Jeanette Strametz-Juranek,

Ärztliche Leiterin

Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf

PV RehaJET®

Der PV RehaJET® steht für Rehabilitation für Job, Erwerbstätigkeit und Teilhabe und ist ein individualisiertes Rehabilitationsprogramm für aktiv Versicherte der Pensionsversicherung.

Der PV RehaJET® ist ein vom chefärztlichen Bereich der Pensionsversicherung (PV) entwickeltes Programm einer medizinisch-berufsorientierten Rehabilitation. Das Ziel ist, Patient*innen nach einer schweren Erkrankung oder Operation zu unterstützen, wieder in den bisher ausgeübten Job einsteigen zu können. Dafür werden in unserem Haus Patient*innen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf eine besondere berufliche Problemlage untersucht, um während des Aufenthaltes schon gezielt am Erreichen einer Erwerbsfähigkeit arbeiten zu können. Gegebenfalls können wir nach der Rehabilitation ein intensivierteres Programm für die Rückkehr in den Beruf anbieten.

Dieses intensivierte Programm wird stationär in den PV Reha-Zentren Gröbming, Bad Hofgastein, Bad Schallerbach, Laab im Walde und ambulant im PV Zentrum für ambulante Rehabilitation in Graz angeboten.



Alle Informationen:
www.pv.at/RehaJET



Komplexes Herz-Kreislauf-Rehabilitationsprogramm

Herz-Kreislauf-Rehabilitationsablauf

Nach einer sorgfältigen Aufnahmeuntersuchung und einer Reihe von medizinischen Tests wird für Sie ein individuell abgestimmtes Trainingsprogramm zusammengestellt. Abhängig von Art und Schweregrad der Erkrankung haben Sie durch Ihre*n behandelnde*n Ärztin*Arzt in regelmäßigen Abständen Kontrolluntersuchungen. Die medizinische Bewegungs- und Trainingstherapie wird durch physikalische Anwendungen, Entspannungstherapien, ausführliche ernährungsmedizinische Beratung sowie Anleitungen und Übungen zur Optimierung des persönlichen Lebensstils ergänzt.

Ärztliche Aufnahmeuntersuchung

Ausführliche Anamnese (= Erhebung der Krankengeschichte) mit weiterführender Diagnostik inkl. **Ergometrie (= Belastungs-EKG)**, **6-Minuten-Gehtest** oder **Echokardiographie (= Herzultraschall)**.

Im Rahmen der **Ergometrie** werden unter kontinuierlicher Überwachung von EKG und Blutdruck Ihre körperliche Leistungsfähigkeit sowie Ihre individuelle Trainingsherzfrequenz ermittelt, welche die Basis für Ihr persönliches Trainingsprogramm darstellen. Wichtig dabei ist, dass Sie versuchen, sich auszubelasten.

Basierend auf den erhobenen Werten (Watt/kg, Trainingsherzfrequenz) werden Sie im Anschluss von Ihrer*m behandelnden Ärztin*Arzt einer Therapiegruppe (Nordic Walking, Wandern, Herz-Kreislauf-Training etc.) zugewiesen.

Sollten Sie aufgrund von Erkrankungen/Beschwerden im Bewegungsapparat nicht in der Lage sein, eine Ergometrie durchzuführen, wird bei Ihnen zur Ermittlung der Leistungsfähigkeit ein **6-Minuten-Gehtest** durchgeführt.

Mittels Echokardiographie werden die Pumpleistung des Herzens sowie die Funktion der Herzklappen untersucht. Auch dies stellt eine wichtige Untersuchung für das Therapieprogramm dar.

Rehabilitationsziele: Gemeinsam mit Ihrer*m behandelnden Ärztin*Arzt werden im Rahmen der Aufnahmeuntersuchung auch Ihre persönlichen Rehabilitationsziele in der Aktivitäts- und Teilhabeebene des **privaten, beruflichen und sozialen Lebens** festgelegt. Unter Berücksichtigung Ihrer Rehabilitationsziele wird von Ihrer*m behandelnden Ärztin*Arzt ein auf Sie abgestimmtes Rehabilitationsprogramm zusammengestellt.

Der Erhalt der Arbeitsfähigkeit und die Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess stellen zentrale Ansätze der Herz-Kreislauf-Rehabilitation dar. Das spezielle Programm der PV ist dafür der **PV RehaJET®**.

Ihr*e behandelnde*r Ärztin*Arzt berät Sie gerne.

Die Rolle der Pflege in der Rehabilitation

Unser Pflgeteam bietet Ihnen Unterstützung, Überwachung bei verschiedenen Therapien, Wundmanagement, Entlassungsmanagement, Beratung, Schulung und pflegerische Betreuung an. Bei der pflegerischen Aufnahme werden Ihre Aufnahmewerte (Größe, Gewicht, EKG, Blutdruck, Bauchumfang etc.) und im Rahmen des Pflegeassessments Ihr Unterstützungsbedarf und die daraus resultierenden Pflegediagnosen erhoben.

Pflegestützpunkt 1 (PSP 1)

Das Pflgeteam des PSP 1 steht Ihnen täglich von 7:00 bis 18:45 Uhr bei Beschwerden und Unterstützungsbedarf (z.B. Medikamentenvorbereitung) sowie Wundmanagement und Blutzuckermessung, Insulinverabreichung etc. zur Verfügung.

Das Schulungsteam informiert Sie in Einzel- oder Gruppenberatungen über Risikofaktoren, deren genderspezifische Bedeutung sowie über Krankheitsbewältigung (z.B. Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Kontinenz- und Stomaberatung). Der Erhalt der Arbeitsfähigkeit und die Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess sind zentrale Aufgaben der Herz-Kreislauf-Rehabilitation.

PV RehaJET® – Sozialversicherungsrechtliche Grundlagen: Im Rahmen der pflegerischen Aufnahme werden mittels Fragebogen besondere berufliche Problemlagen abgefragt, um erwerbsfähige Patient*innen rasch und bestmöglich bei der Rückkehr in den Beruf unterstützen zu können. Gegebenenfalls werden gemeinsam mit Ihnen weitere Schritte von der Entlassungs- und Teilhabeberatung veranlasst und organisiert.

Bei verschiedenen Therapien werden Sie kardiologisch überwacht und Ihre erhobenen Werte (Herzfrequenz, Blutdruck, EKG) Ihrer*em behandelnden Ärztin*Arzt für Ihren weiteren Rehabilitationsverlauf weitergeleitet.

Pflegestützpunkt 2 (PSP 2)

Bei medizinischer/ pflegerischer Notwendigkeit (z.B. laufender kardialer Überwachung, eingeschränkter Mobilität etc.) werden Sie auf der Bettenstation, unserem Pflegestützpunkt 2, aufgenommen und betreut.

Auch bei einem Aufenthalt auf der Bettenstation erhalten Sie ein an Ihren Gesundheitszustand individuell angepasstes Therapieprogramm, welches Sie bei der Erreichung Ihres Rehabilitationszieles unterstützt.

Das **Rehabilitationsziel** wird im interdisziplinären Team des PSP 2 (Medizin, Pflege, Physiotherapie, Diätologie, Psychologie, Med. Massage etc.) im Rahmen der **ICF-Besprechung** (Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit) mit Ihnen persönlich besprochen.

Im Rahmen der rehabilitativen Pflege (z.B. Motivation, Anleitung, Unterstützung bei Körperpflege Mobilisation etc.) werden Sie nach pflegewissenschaftlichen und pflegetherapeutischen Konzepten betreut.

Das Pflegeteam des PSP 2 steht allen Patient*innen des Reha-Zentrums rund um die Uhr bei Beschwerden zur Verfügung.

Bei weiterem Unterstützungsbedarf nach Ihrem Aufenthalt plant, organisiert und unterstützt Sie das Pflegeteam im Rahmen des Entlassungsmanagements durch die Entlassungs- und Teilhabeberatung so wie bei der Organisation zur Weiterbetreuung oder Beschaffung von pflegerischen Hilfsmitteln (z.B. Rollmobil, Gehstock, WC-Aufsatz, Pflegegeldantrag etc.) und gibt die erforderliche Information in einem Pflegeentlassungsbericht auch an das weiterbetreuende Team, wie Familie, Hausärztin*arzt oder Hauskrankenpflege weiter.



© Christine Wurnig



Grundlagen der medizinischen Trainingstherapie

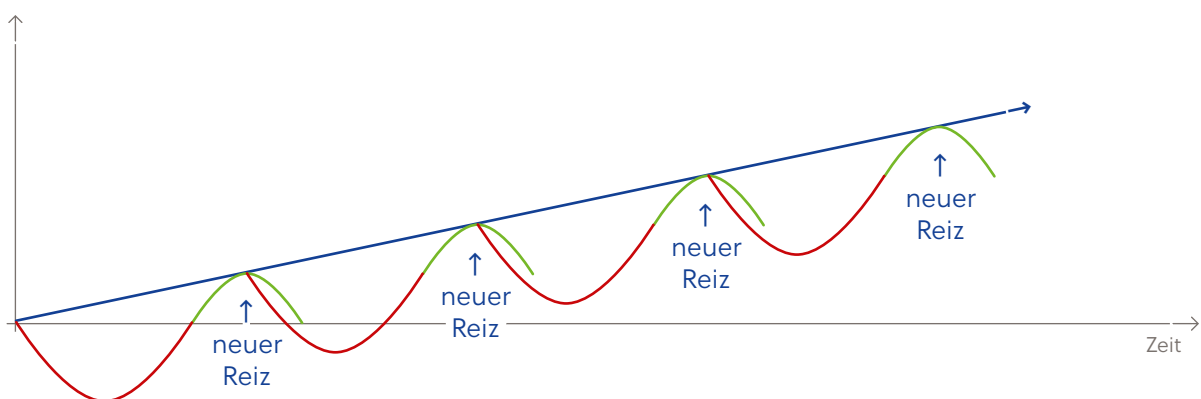
Herz-Kreislauf-Erkrankungen schließen Sport nicht aus – sogar das Gegenteil ist der Fall. Wenn Sie an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden, so gilt es, durch gezieltes Training konsequent daran zu arbeiten, die eigene Leistungsfähigkeit aufzubauen und durch das Senken von Risikofaktoren das Fortschreiten der Erkrankung zu verzögern bzw. zu verhindern.

Sportliche Betätigung hilft primär Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Übergewicht, einen hohen Cholesterinspiegel im Blut, Bewegungsmangel und Stress zu verbessern. Als „Nebenprodukt“ erlangen Trainierende eine höhere Leistungsfähigkeit und damit einen Zuwachs an Lebensqualität. So kann z.B. nach einem anstrengenden Arbeitstag mit manueller Tätigkeit noch die Freizeit aktiv gestaltet werden.

Was genau ist Training?

Körperliches Training ist das systematische Ermüden des Körpers mit dem Ziel, durch den so genannten Effekt der Superkompensation eine höhere Leistungsfähigkeit zu erlangen. Beispielsweise wird der Körper durch 30 Min. Ergometertraining gezielt ermüdet, damit dieser sich im Laufe der folgenden Stunden und Tage wieder regeneriert und schlussendlich eine höhere Leistungsfähigkeit erlangt als vor Trainingsbeginn. Damit Sie Ihren Trainingsfortschritt erhalten bzw. ausbauen können, ist regelmäßiges Training notwendig. Einmal pro Woche reicht dafür nicht aus! Wird aber regelmäßig (zumindest 3×/Woche) trainiert, so ist mit einem kontinuierlichen Anstieg der Leistungsfähigkeit zu rechnen.

Abbildung 2: Anstieg der Leistungsfähigkeit



Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms

Medizinische Trainingstherapie (Ausdauer, Kraft)

Ziel der medizinischen Trainingstherapie ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, um das Herzinfarkt- und Sterblichkeitsrisiko zu minimieren. Ein wichtiges Prinzip der medizinischen Trainingstherapie ist, dass zu starke Beanspruchung dem Organismus schadet, wohingegen fehlende Beanspruchung ihn verkümmern lässt. Um das Training Ihren persönlichen Bedürfnissen exakt anpassen zu können, trainieren die Patient*innen in unserem Haus in 3 Leistungskategorien (1, 2 und 3). Diese unterscheiden sich sowohl in der Zusammenstellung der Therapien als auch den Therapiepausen. Somit ist sichergestellt, dass Sie durch das Training weder über- noch unterfordert werden. Die Zuteilung zu den Trainingsgruppen erfolgt ausschließlich durch Ihre*n behandelnde*n Ärztin*Arzt. Entscheidend ist die richtige Dosis.

Ausdauertraining

Das Ausdauertraining ist ein wichtiger Teil der medizinischen Trainingstherapie. Damit Ihr*e behandelnde*r Ärztin*Arzt das Ausdauertraining individuell auf Sie abstimmen kann, wird vor Trainingsbeginn ein Belastungs-EKG am Fahrrad (Ergometrie oder ein 6-Minuten-Gehtest) durchgeführt. So kann für Sie die optimale Trainings-Herzfrequenz, die direkt mit der Belastungsintensität korreliert, zuverlässig bestimmt werden. Je höher die Intensität desto höher die Herzfrequenz. Um Überlastungen zu vermeiden, werden bestimmte Trainingsarten mittels Herzfrequenzkontrolle gesteuert.

Eine der beliebtesten Ausdauertrainingsarten in unserem Haus ist das Fahrradergometertraining (FET), welches eine optimale Trainingsmethode für Patient*innen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt.

Um Ihr Herz-Kreislauf-System richtig zu trainieren, ist es wichtig, folgende Grundsätze zu beachten:

Trainingsdauer: eine Mindestdauer von 10 Min. (optimal 30 Min.) wird empfohlen.

Trainingshäufigkeit: Zumindest 3 Trainingseinheiten/Woche sind notwendig. Sowohl zu häufige Trainingseinheiten wie auch zu lange Pausenzeiten zwischen den Trainingseinheiten (z. B. Training ausschließlich am Wochenende) wirken sich ungünstig auf den Leistungszuwachs aus.

Trainingsintensität: Wie bei der Einnahme von Medikamenten gilt es, das richtige Maß zu finden. Zu lockeres Training löst nicht die erforderliche Ermüdung des Körpers aus (kaum Leistungszuwachs), zu intensives Training ist nicht wirkungsvoller und birgt speziell bei Herz-Kreislauf-Patient*innen ein großes Risiko. Mit Hilfe eines Pulsmessers (Pulsuhr und Brustgurt) können Sie die Beanspruchung Ihres Körpers kontrollieren und die für Sie richtige Intensität wählen. Vergessen Sie Formeln zur Berechnung des Trainingspulses, da speziell bei Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten (vor allem bei sogenannten Beta-Blockern) andere Pulsbereiche für das Training gelten.

Krafttraining

Beim Krafttraining wird durch gezieltes Muskelaufbautraining der Bewegungsapparat stabilisiert (Gelenksschutz) und der Stoffwechsel angekurbelt.

Männer und Frauen haben einen unterschiedlichen Muskelaufbau, deshalb ist es wichtig, im Krafttraining gezielt auf diese Unterschiede einzugehen.

Um Überlastungen im Rahmen des Trainings zu verhindern, sind im Terminplan nach aktiven Therapien Regenerationsphasen eingeplant, die Sie auch unbedingt einhalten sollen. Gerade Männer neigen dazu, sich im Training zu überfordern, daher ist es besonders wichtig, im Rahmen der medizinischen Trainingstherapie diese Unterschiede zu berücksichtigen.

Das Krafttraining bekommt neben dem Ausdauertraining einen immer höheren Stellenwert in der Herz-Kreislauf-Rehabilitation. Aufgebaute Muskelmasse hat eine Schutzfunktion für Gelenke, Knochen und Wirbelsäule, damit das Ausdauertraining schmerzfrei absolviert werden kann. Außerdem erhöht eine vermehrte Muskelmasse den Grundumsatz, was beim Abnehmen von Vorteil ist, Krafttraining wirkt auch blutzuckerregulierend.

Im Reha-Zentrum haben Sie die Möglichkeit, mit Geräten zu trainieren, die mit modernster Technologie ausgestattet sind. Dadurch wird das Training nicht nur sehr effektiv, sondern macht auch Spaß.

Tipp: Um die gefühlte Trainingszeit zu verkürzen, teilen Sie Ihre Trainingszeit (z. B. 45 Min.) in Intervalle ein. 3 × 15 Min. Training mit 2–3 Min. Pause zum Trinken zwischen den Intervallen hat die gleiche Wirkung auf den Körper wie ein durchgehendes Training, jedoch „denkt“ man nur bis zur nächsten Pause (welche maximal 15 Min. entfernt ist). Hilfreich kann auch das Hören Ihrer Lieblingsmusik sein.

Kalorien verbrennen

Durch körperliche Betätigung verbrauchen Sie naturgemäß zum Grundumsatz (= Energieverbrauch in Ruhe während 24 h) zusätzliche Energie. Die umgesetzte Menge ist abhängig von Dauer und Intensität der Belastung (z.B. Geschwindigkeit oder Watt am Ergometer).

Beispielsweise verbrauchen Sie bei 60 Min. Ergometertraining bei einer Belastung von 100 Watt in etwa 400 kcal. Falls Sie Läufer*in sind, so multiplizieren Sie Ihr Körpergewicht einfach mit den gelaufenen Kilometern und Sie wissen Ihren ungefähren Kalorienverbrauch (z.B. 80 kg × 5 km = 400 kcal).

Durch konsequentes Training können Sie schrittweise die Belastungsintensität (Watt oder Geschwindigkeit) erhöhen und Sie erreichen dadurch einen immer größeren Energieverbrauch bei gleicher Trainingsdauer.

Je mehr Kalorien pro Woche verbrannt werden, desto deutlicher sinkt das individuelle kardiovaskuläre Risiko. Bei Herz-Kreislauf-Patient*innen wird ein zusätzlicher wöchentlicher Energieverbrauch von 2000–2500 kcal empfohlen.

Therapien des Massageteams

Die angebotenen Anwendungen wie klassische Massage, Fußreflexzonenmassage, Ohrakupunkturmassage, Lymphdrainage und Überwassermassage (Hydrojet) tragen zu Ihrem Wohlbefinden bei und sollen Ihnen helfen, körperliche Probleme wie Verspannungen, Blockaden etc. zu beheben. Zusätzlich gibt es verschiedene Anwendungen zur Schmerzlinderung oder zur Entstauung von Beinödemen mittels Elektrotherapie und eine Wärmetherapie anhand von Heupackungen.

Bewegungstherapie

In der Bewegungstherapie liegt der Schwerpunkt auf Förderung der Beweglichkeit durch Mobilisation, Kräftigung sowie Dehnung der Muskulatur und der Gelenke.

Beim „Allgemeinen Training“ (Wandern, Bewegungstherapiegruppen, Schwimmen) wird der Kalorienverbrauch gesteigert, das wirkt sich wiederum positiv auf **Ihre Herzgesundheit** aus.

Physiotherapie (Einzel- und Gruppentherapie)

Das Team der Physiotherapie bietet Ihnen in erster Linie individuelle Betreuung bei Beschwerden des Bewegungsapparates an, sei es postoperativ oder als orthopädische Zusatzdiagnose. Frauen haben einen anderen Knochenaufbau als Männer und auch der Bandapparat ist in manchen Gelenken schwächer ausgebildet. Es werden ebenso Beschwerdebilder behandelt, die vegetativen Ursprungs sind (z.B. Verdauungsstörungen, Schwindel).

Für die Einzeltherapie stehen verschiedene Behandlungstechniken zur Verfügung: Weichteiltechniken, Mobilisation der Gelenke, aktive Bewegungsübungen, Reflexzonentherapie, Wärme- und Kälteanwendungen, Schwindeltraining etc.

Außerdem können Sie zu den Gruppen Atemwege, Beckenboden, Herz-Kreislauf, Rückenschule, Sturzprävention, untere Extremitäten oder Wasser zugewiesen werden.

PV RehaJET® – Körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz ist ein sehr wichtiges Thema:

In einer speziellen Schulung bzw. in Einzeltherapien wird speziell über „die richtige Bewegung am Arbeitsplatz“ informiert. Auch hier wird auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Anforderungen von Frauen und Männern eingegangen.



© Christine Wurnig

Klinische- und Gesundheitspsychologie sowie Psychotherapie

Die medizinische Disziplin der Psychokardiologie befasst sich mit den Erkenntnissen, dass die Folgen von Herzerkrankungen nicht nur auf körperliche Aspekte zu beschränken sind, sondern auch Auswirkungen auf das seelische Befinden und das soziale Leben von betroffenen Patient*innen haben können. Auch umgekehrt kommt für die Entstehung von Herzerkrankungen psychischen Komponenten wie beispielsweise intensivem Stresserleben und/oder psychischen Erkrankungen ein wesentlicher Beitrag zu. Entsprechend diesem Verständnis hat die Psychologie in der kardiologischen Rehabilitation einen zentralen Stellenwert erlangt. Insbesondere dem Prozess der Krankheitsbewältigung – trotz der belastenden Herzerkrankung und der damit einhergehenden emotionalen Reaktionen die eigene Lebensfreude und das Vertrauen in den Körper wiederzuerlangen und diese zu erhalten – wird eine besondere Relevanz eingeräumt. Weitere psychologische Themenschwerpunkte und Therapieangebote sind Stressbewältigung, psychische Gesundheit, Tabakberatung, Entspannungsgruppen, Biofeedback, Resilienztraining sowie psychologische Einzelgespräche, um persönliche/krankheitsbedingte/berufliche Belastungen zu reflektieren und zu verarbeiten.

Unser psychologisches und psychotherapeutisches Team unterstützt Sie gerne darin, Ihre Lebensqualität zu verbessern und gesundheitsfördernde Einstellungen und Verhaltensweisen zu entwickeln.

Für kardial erkrankte Menschen mit erhöhtem psychischen Leidensdruck gibt es in unserem Haus die Möglichkeit einer psychokardiologischen Rehabilitation. Nähere Informationen finden Sie im nächsten Kapitel „Psychokardiologische Rehabilitation im RZ Bad Tatzmannsdorf“ sowie in den entsprechenden Flyern.

Psychokardiologische Rehabilitation im RZ Bad Tatzmannsdorf

Das Wechselspiel zwischen Herz und Seele – die Psychokardiologie – spielt im kardiologischen Alltag eine zunehmend wesentlichere Rolle, so dass die Pensionsversicherung (PV) österreichweit die besondere Möglichkeit einer stationären psychokardiologischen Rehabilitation für kardial erkrankte Menschen mit erhöhtem psychischen Leidensdruck in zwei ihrer Reha-Zentren anbietet – eines davon ist das RZ Bad Tatzmannsdorf.

Das Wort Psychokardiologie setzt sich aus den Begriffen „Psychologie“ und „Kardiologie“ zusammen. Die noch sehr junge Fachdisziplin widmet sich dementsprechend diesen beiden Fachgebieten, die miteinander interagieren, und erforscht die wechselseitigen Zusammenhänge zwischen Herzkrankheiten und Belastungen der Psyche.

Zum einen befasst sich die Psychokardiologie mit den psychischen Belastungsfaktoren, die zu organischen Herzproblemen führen können, und zum anderen mit den psychischen Auswirkungen oder Folgen von Herzerkrankungen.

So können etwa Stress, Angst oder Depressionen Herzerkrankungen begünstigen, mitverursachen oder deren Verlauf ungünstig beeinflussen. Umgekehrt können Herzerkrankungen bestehende psychische Erkrankungen verstärken oder diese überhaupt erst hervorrufen.

Im Unterschied zu einem kardialen Heilverfahren offeriert die psychokardiologische Rehabilitation die Möglichkeit, den Fokus der stationären Behandlung zum überwiegenden Anteil auf die psychische Genesung zu legen.

So werden wöchentlich psychologische/psychotherapeutische Einzelgespräche als auch regelmäßige psychotherapeutische Gruppentherapien durchgeführt.

Schulungen zu Themen wie Krankheitsbewältigung, Psychosomatik, Stressbewältigung und Resilienz sind Teil des Therapieprogramms sowie das Erlernen unterschiedlicher Entspannungstechniken. Das psychologische und psychotherapeutische Angebot wird um die Musik- und Ergotherapie ergänzt. Ebenso finden Therapien aus den Bereichen der Bewegungs- und Physiotherapie sowie der Diätologie ihren Platz. Ärztliche Visiten finden wöchentlich durch die behandelnden Ärzt*innen sowie einmalig durch eine*n Fachärztin*arzt für Psychiatrie statt.

Ein psychokardiologisches Heilverfahren nimmt insgesamt 6 Wochen in Anspruch, wobei es sich in jedem Fall um einen zweigeteilten Aufenthalt handelt. Der erste Teil umfasst 4 Wochen und der zweite Aufenthalt dauert 2 Wochen, der innerhalb von 3–4 Monaten nach dem Erstaufenthalt stattfindet.

Ergotherapie

Ergo wird aus dem Griechischen übersetzt und heißt tätig sein, handeln. In der Ergotherapie wird der Mensch ganzheitlich gesehen. Ergotherapie fördert alltagsrelevante Fähigkeiten wie Feinmotorik, Wahrnehmung, Konzentration & Gedächtnis – durch kreative Aktivitäten mit verschiedenen Materialien.

Im körperlichen Bereich liegt der Schwerpunkt in der oberen Extremität und der Feinmotorik durch Training mit Materialien. Im psychischen Bereich geht es um die Wahrnehmung des eigenen Körpers und des Umfeldes, mittels kreativer Methoden. Im kognitiven Bereich ist der Schwerpunkt die Verbesserung von Konzentration, Gedächtnis und Planen.

Die Therapie wird einzeln und in der Gruppe angeboten, hier profitieren Sie auch vom Erfahrungsaustausch untereinander.

Musiktherapie

In der Musiktherapie wird Musik zur Kommunikation eingesetzt. Leicht spielbare Instrumente dienen als Ausdrucksmittel von Gefühlen und Stimmungen und bieten die Möglichkeit des Miteinander-Spielens in der Gruppe.

Tanztherapie nutzt Tanz und Bewegung um Körper, Gefühle und Denken miteinander zu verbinden und hilft auch dabei, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Tako-Tsubo-Kardiomyopathie als Alleinstellungsmerkmal im RZ Bad Tatzmannsdorf

Ein eindrückliches Beispiel für die Zusammenhänge zwischen dem Herzen und der Psyche stellt die Tako-Tsubo-Kardiomyopathie dar. Die Erkrankung wird Tako-Tsubo genannt, da die linke Herzkammer in der Akutphase einem in Japan zum Tintenfischfang benutzten Tonkrug (Tako-Tsubo) ähnelt. Es handelt sich dabei um eine plötzlich auftretende Herzmuskel-erkrankung, die durch zumeist negativen emotionalen Stress (z. B. Verlusterlebnisse, Konflikte usw.) ausgelöst wird. Betroffene haben ähnliche Symptome wie bei einem Herzinfarkt mit begleitender Herzschwäche, wobei sich im Gegensatz zum Herzinfarkt offene Herzkranzgefäße nachweisen lassen. Mehrheitlich sind Frauen betroffen, wobei ältere Personen ein höheres Risiko haben, daran zu erkranken.



© Herz Peter Gsöllpointner

Im RZ Bad Tatzmannsdorf wurde aufgrund des Alleinstellungsmerkmals für diese Erkrankung ergänzend ein psychologisches Therapiekonzept entwickelt, da die Auseinandersetzung mit den auslösenden psychosozialen Belastungen sowie die Änderung des Lebensstils neben der medizinischen Behandlung eines Tako-Tsubo entscheidend sind.

PV RehaJET® – Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz: Im Rahmen des Rehabilitationsaufenthalts ist für viele Menschen das Thema des Erhalts der Arbeitsfähigkeit bzw. die Wiedereingliederung in die Berufswelt wichtig. Im Rahmen der Schulung bzw. in Einzeltherapien wird speziell auf das Thema der psychischen Gesundheit eingegangen und individuell beraten.

Themenbereiche: Krankheits- und Stressbewältigung, Tabakfrei-Strategien (im Rahmen des interdisziplinären Tabakentwöhnungsprogramms), Lebensstil (Achtsamkeitspraxis), Schmerzbewältigung und Entspannungsmethoden (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Biofeedback). Zudem können Sie psychologische und psychotherapeutische (vertiefend) Einzelgespräche in Anspruch nehmen, um persönliche/familiäre/berufliche Themen und Probleme zu reflektieren.

Diätologie

Das Team der Diätologie bietet Ihnen neben Schulungen bezüglich kardiovaskulärer Risikofaktoren auch eine individuelle Ernährungsberatung an. Männer haben andere Ernährungsgewohnheiten als Frauen, auch die Geschmackswahrnehmung ist unterschiedlich. Im Zuge der Ernährungsberatung gehen wir auf diese Unterschiede sowie Ihre individuellen Bedürfnisse ein und zeigen Ihnen die praktische Umsetzung eines gesundheitsfördernden Lebensstils in unserer Schauküche.

Mit Hilfe unseres **Gender-Energiebedarfrechners** errechnen wir Ihren individuellen Energiebedarf.

» **Ampelprinzip – Frühstücks- und Nachspeisenbuffet:** Um Ihnen bei der Erreichung Ihres Reha-Ziels „Gewichtsreduktion“ zu helfen, haben wir beim Frühstücks- und Nachspeisenbuffet die herzgesunde Variante mit „grün“ gekennzeichnet.

- » **PV RehaJET® – Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz:** In einer speziellen Schulung bzw. im Rahmen von Einzelgesprächen erhalten Sie gezielt Informationen zum Thema gesunde Ernährung am Arbeitsplatz.
- » Im Rahmen der **Schauküche** zeigen wir Ihnen praxisnahe, wie einfach es ist, „herzgesunde Ernährung“ wie Säfte, Aufstriche, Pizza und Nachspeisen selbst herzustellen. Sie werden begeistert sein!
- » **Mangelernährung** – gerade nach langen Aufenthalten im Krankenhaus, nach Infektionen oder Operationen kommt es zu einem starken Gewichtsverlust, der auch mit einem Abbau der Muskelmasse verbunden ist. Durch ein spezielles Screeningverfahren durch die Diätologie wird darauf geachtet, ob bei Ihnen ein Risiko bzw. eine manifeste Mangelernährung vorliegt. Sollte die Diagnose einer Mangelernährung gestellt werden, erfolgt eine spezielle diätologische Beratung und eine spezielle Zusammenstellung Ihrer Nahrung.

Meine gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln trägt zum Wohlbefinden sowie zur Gesundheit bei und stellt neben der körperlichen Aktivität eine entscheidende Säule in der Prävention von Erkrankungen dar.



Alle Informationen:
www.pv.at/RZ302



Erkrankungsspezifische Schulungen

Im Rahmen Ihres Aufenthaltes erhalten Sie erkrankungs- und genderspezifische Schulungen. Sie erfahren dabei Wissenswertes zu den Themen Bluthochdruck, Diabetes (= Zuckerkrankheit), Tabakkonsum, Herzinsuffizienz, Ernährung, Kontinenz sowie zu Training und Eigenverantwortung für Ihre Gesundheit. Frauen können andere Beschwerden im Rahmen einer Herzkrankheit haben als Männer, auch Risikofaktoren, wie z.B. Zuckerkrankheit oder Tabakkonsum können sich bei Frauen anders auf das Gefäßsystem auswirken als bei Männern.

Regelmäßige ärztliche Verlaufskontrollen

Als Patient*in stehen Sie während Ihres Aufenthaltes unter ärztlicher Aufsicht. Zusätzlich zu der umfangreichen Aufnahme- und Abschlussuntersuchung sowie den Routinekontrollen werden Sie bei Auffälligkeiten und speziellem Bedarf von unseren Ärzt*innen untersucht.

Unsere diensthabenden Ärzt*innen stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.

Abschlussuntersuchung

Im Rahmen der Abschlussuntersuchung kann erneut eine weiterführende Diagnostik mittels **Belastungsergometrie** oder **6-Minuten-Geh-test** durchgeführt werden. Dadurch ist eine Erhebung der Veränderungen gegenüber dem Aufnahmezustand möglich und auch ersichtlich, ob und wie weit Sie Ihr **Rehabilitationsziel erreicht** haben. Sie erhalten auch eine Empfehlung weiterer Maßnahmen mit dem Schwerpunkt Lebensstiländerung.

Nach Ihrer Abschlussuntersuchung wird ein Entlassungsbericht erstellt, der eine Zusammenfassung Ihres Aufenthaltes und sämtliche im Rahmen der Rehabilitation erhobene Befunde enthält.



© Christine Wurnig

Die Rolle der Entlassungs- und Teilhabeberatung (ETB) in der Rehabilitation

Die berufliche Teilhabe und soziale Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess ist eine zentrale Aufgabe in der Herz-Kreislauf-Rehabilitation. Um Sie dabei bestmöglich zu unterstützen, bietet die ETB für alle **aktiv Versicherten (ASVG) im Rahmen des PV RehaJET®** Koordination und Organisation von beruflichen und sozialen Maßnahmen sowie eine Schulung hinsichtlich der sozialversicherungsrechtlichen Grundlagen.

Um eine besondere berufliche Problemlage frühzeitig zu erkennen, erhalten alle Versicherten der PV, die keine dauernde Pensionsleistung beziehen, bereits bei der pflegerischen Aufnahme einen berufsbezogenen Fragebogen, der als Screeninginstrument dient. In einer anschließenden gezielten problembezogenen Einzelberatung werden gemeinsam mit Ihnen weitere Schritte veranlasst und organisiert. Bei Bedarf erfolgt die Vermittlung zur Rehabilitationsberatung der Pensionsversicherung sowie an weiterführende Beratungsstellen.

Für **alle Patient*innen** ist die Entlassungs- und Teilhabeberatung bemüht, die Gestaltung eines selbstbestimmten sicheren Alltags zu ermöglichen. Es werden gemeinsam mit Ihnen, Ihren Angehörigen und Vertrauenspersonen geeignete Lösungen zur weiteren Versorgung nach Ihrem Reha-Aufenthalt erarbeitet. In Abstimmung erfolgt die Koordination/Organisation bzw. die Einleitung der Maßnahmen zur Entlassung.

Sie erhalten Beratung in pflegerischen Belangen wie Essen auf Rädern, Hilfsmittelversorgung, Notrufuhr, Besucher*innendienste, Selbsthilfegruppen sowie das Angebot an professionellen Dienstleistungen. Wir beraten Sie über Finanzierungs- und Unterstützungsmöglichkeiten wie Hilfsmittel, Zuschüsse zur Wohnraumadaptierung und Wohnbeihilfe. Sie erhalten Unterstützung bei der Organisation erforderlicher Heilbehelfe und Hilfsmittel wie Sauerstoffversorgung, Toilettensitzerhöhung, Duschsessel. Ebenso können Sie bei diversen Antragstellungen, wie beim Pflegegeldantrag, Hilfestellung durch die Entlassungs- und Teilhabeberatung in Anspruch nehmen.

Unsere Übungsbroschüre

Diese Broschüre unterstützt Sie dabei, die Fortschritte aus Ihrer Reha zu erhalten und Ihre Potenziale weiter zu steigern. Mit ausgewählten Grundübungen und Trainingstipps für alle Körperregionen können Sie zu Hause Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern. Wir wünschen viel Erfolg und eine gute Genesung!



Alle Informationen:

www.pv.at/RZ206



Gesundheitssport für zu Hause

Von unserem Team erhalten Sie wertvolle Tipps für Ihren **Gesundheitssport zu Hause**. Sie erhalten von uns Ihren **individuell auf Sie abgestimmten Trainingsplan**. Trotz einer Herz-Kreislauf-Erkrankung können Sie mit diesem Trainingsumfang eine höhere Leistungsfähigkeit erreichen als untrainierte Gesunde.

Ausdauersport ist Spportsport vorzuziehen, da Spportsportarten wie Tennis, Fußball und Eishockey, aber auch alpiner Skilauf, durch intervallartige hohe Belastungen gekennzeichnet sind, welche für herzkranken Patient*innen ungünstig sind. Es gilt zuerst den körperlichen Leistungszustand mit Ausdauersport zu verbessern, um dann Spportsportarten durchführen zu können. Für das Ausdauertraining eignen sich Sportarten wie (Nordic-) Walking, (Berg-) Wandern, Laufen, Rad-/Ergometerfahren, Skilanglauf oder Schneeschuhwandern.

Gerade im Winter ist das Fahrradergometer das ideale Trainingsgerät. Man ist unabhängig von Wetter und Tageszeit und kann sich z. B. mit Radio/TV die Zeit verkürzen, die Lieblingssendung ansehen bzw. -hören und gleichzeitig der Gesundheit Gutes tun.

Beim Krafttraining reichen 2 Trainingseinheiten/Woche mit 8–10 Übungen aus.

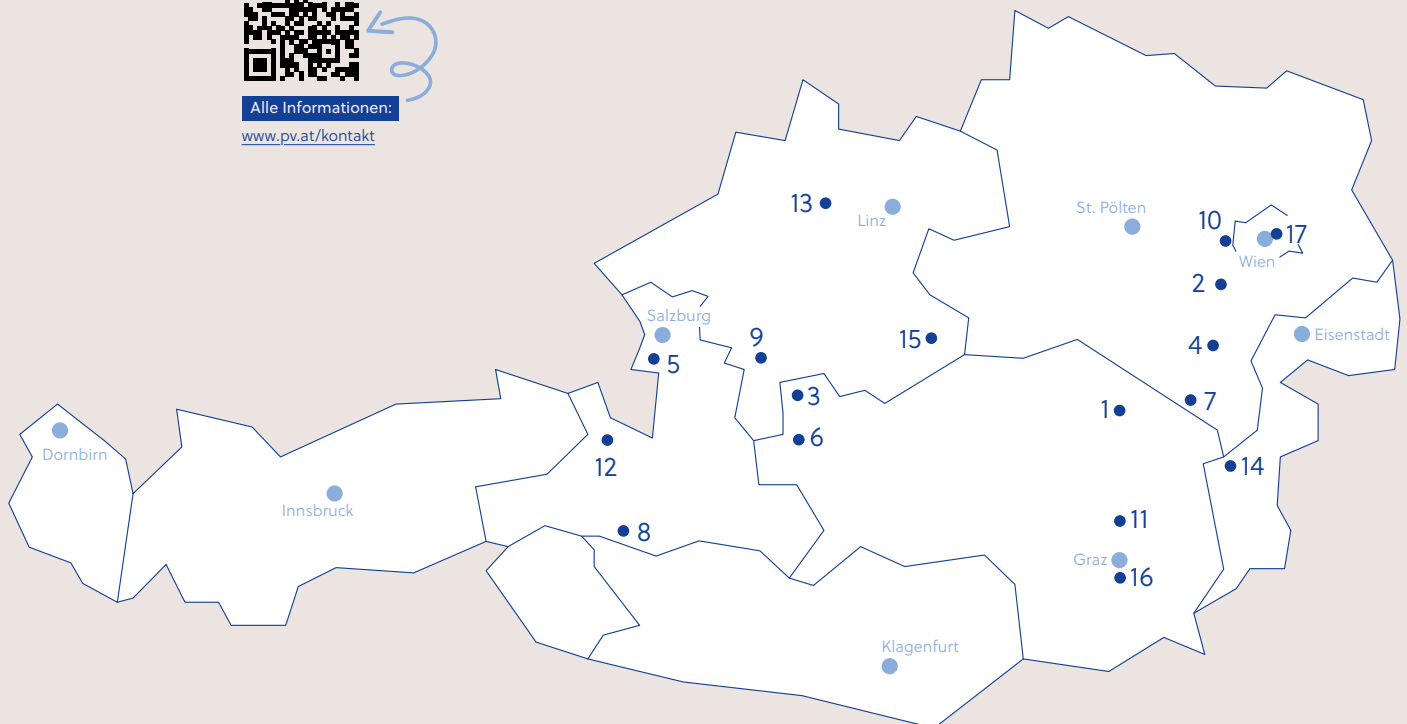
Durch die positive Wirkung dieses Ausdauer- und Krafttrainings gepaart mit einer gezielten Ernährung, Stressabbau und Tabakkarenz können Sie wesentlich zu einer Besserung Ihrer Herz-Kreislauf-Situation beitragen.

Unsere Reha-Zentren und Landesstellen

Wir sind österreichweit für Sie da. Hier erhalten Sie alle Informationen zu unseren Standorten, Landesstellen und Reha-Zentren sowie die passenden Kontaktmöglichkeiten.



Alle Informationen:
www.pv.at/kontakt



1. Reha-Zentrum Aflenz
2. Reha-Zentrum Alland
3. Reha-Zentrum Bad Aussee
4. Reha-Zentrum Felbring
5. Reha-Zentrum Großmain
6. Reha-Zentrum Gröbming
7. Reha-Zentrum Hohegg
8. Reha-Zentrum Bad Hofgastein
9. Reha-Zentrum Bad Ischl
10. Reha-Zentrum Laab im Walde
11. Reha-Zentrum St. Radegund
12. Reha-Zentrum Saalfelden
13. Reha-Zentrum Bad Schallerbach
14. Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf
15. Reha-Zentrum Weyer
16. PV ZAR Graz
17. PV ZAR Wien

Genderspezifische Reha: Ihr Weg zu besserer Gesundheit

Dieser Wegweiser bietet Betroffenen und Angehörigen alles, was sie im Umgang mit genderspezifischer Herz-Kreislauf-Rehabilitation wissen müssen.

Neben verständlichen Informationen zu Ursachen, Symptomen und Behandlungsansätzen erhalten Sie praktische Ratschläge, um aktiv an Ihrer Genesung mitzuwirken, sowohl während der Reha als auch im Alltag danach.