

Rehabilitation und Sekundärprävention - Ihr Einstieg in die aktive Gesundheitsvorsorge

Inhalt

1. Richtlinien und Phasenmodell
2. Umfangreicher Betreuungsansatz
3. Inhalte und Programme der Rehabilitation
4. Zielsetzung
5. Schutzfaktoren und Hygienerichtlinien
6. Training: Dokumentation und Verlaufskontrolle

Richtlinien und Phasenmodell

Richtlinien der österreichischen Fachgesellschaften
für kardiologische und pneumologische
Rehabilitation und Sekundärprävention (ÖGPR)



ÖKG
Österreichische
Kardiologische
Gesellschaft

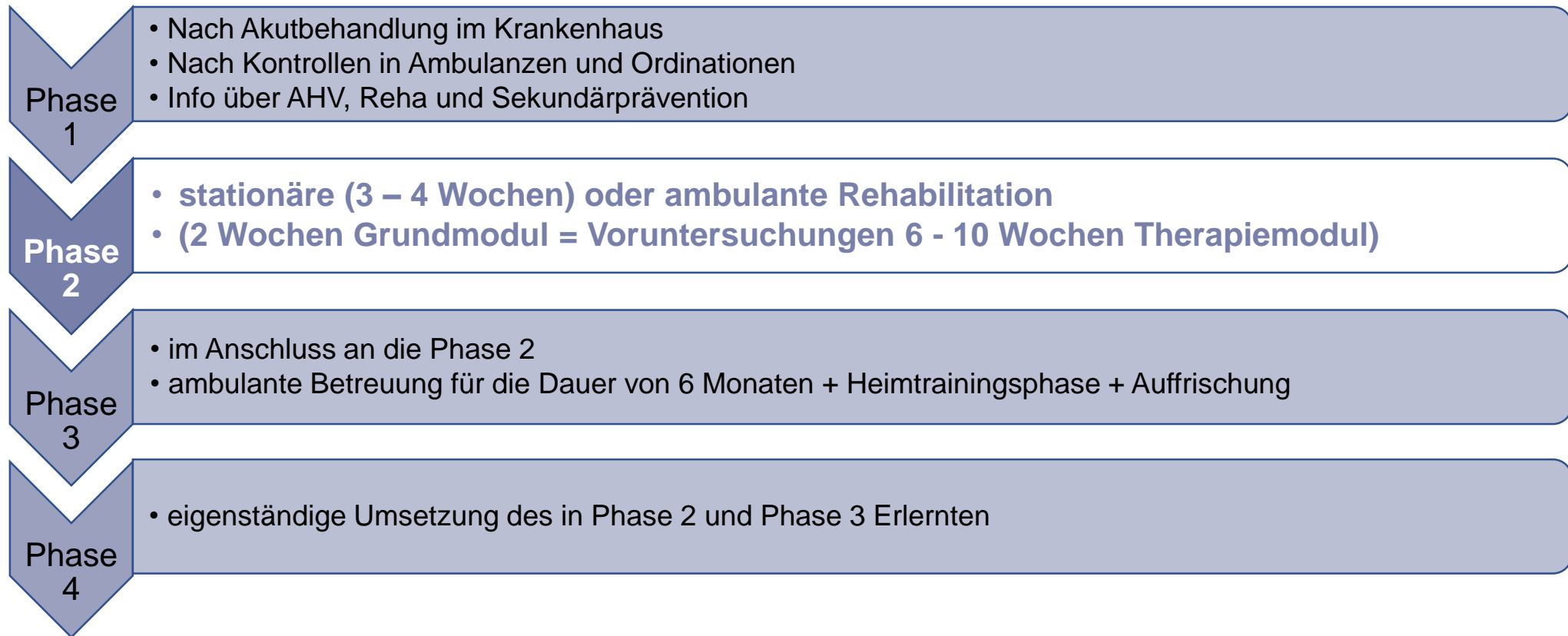


ÖGPR
Österreichische
Gesellschaft
für Prävention und Rehabilitation

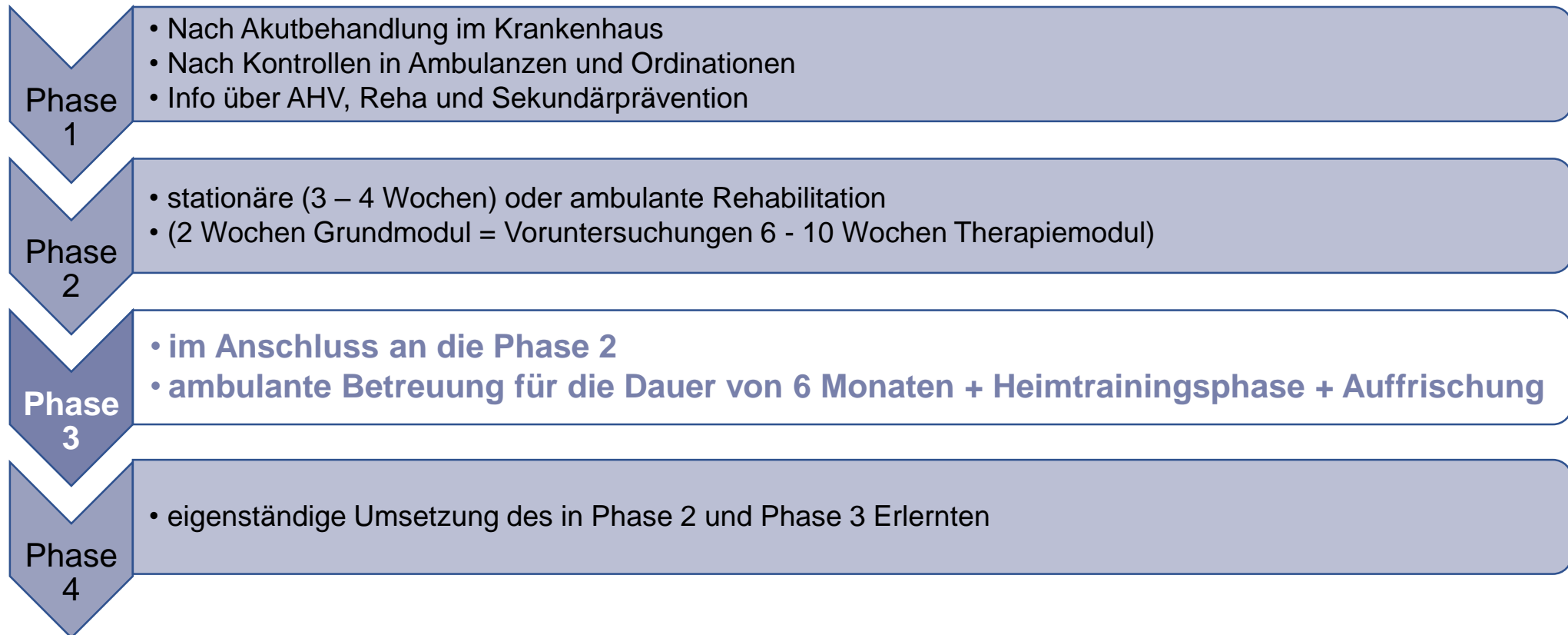


ÖGP
Österreichische Gesellschaft
für Pneumologie

Phasenmodell



Phasenmodell



Richtlinien und Phasenmodell

Phase 2:

Verlorene Bewegungskmuster und Lebensgewohnheiten wiederentdecken und üben

Phase 3:

wirksamer Leistungsaufbau und Festigung der „neuen“ Lebensgewohnheiten

- **Ein klar festgelegtes Programm:**
 - medikamentöse Therapie
 - Trainingstherapie
 - Ernährungstherapie

Richtlinien und Phasenmodell

Phase 3 = die wichtigere Phase !!

- **Schwerpunkt** = Festigen und Ausbauen des Trainings mittels medizinischer und trainingswissenschaftlicher Betreuung
- **1-2 x / Woche** betreutes Training im Zentrum
- ergänzt durch Trainingseinheiten zu Hause (homebased exercise)

Inhalt

1. Richtlinien und Phasenmodell
2. Umfangreicher Betreuungsansatz
3. Inhalte und Programme der Rehabilitation
4. Zielsetzung
5. Schutzfaktoren und Hygienerichtlinien
6. Training: Dokumentation und Verlaufskontrolle

Umfangreicher Betreuungsansatz

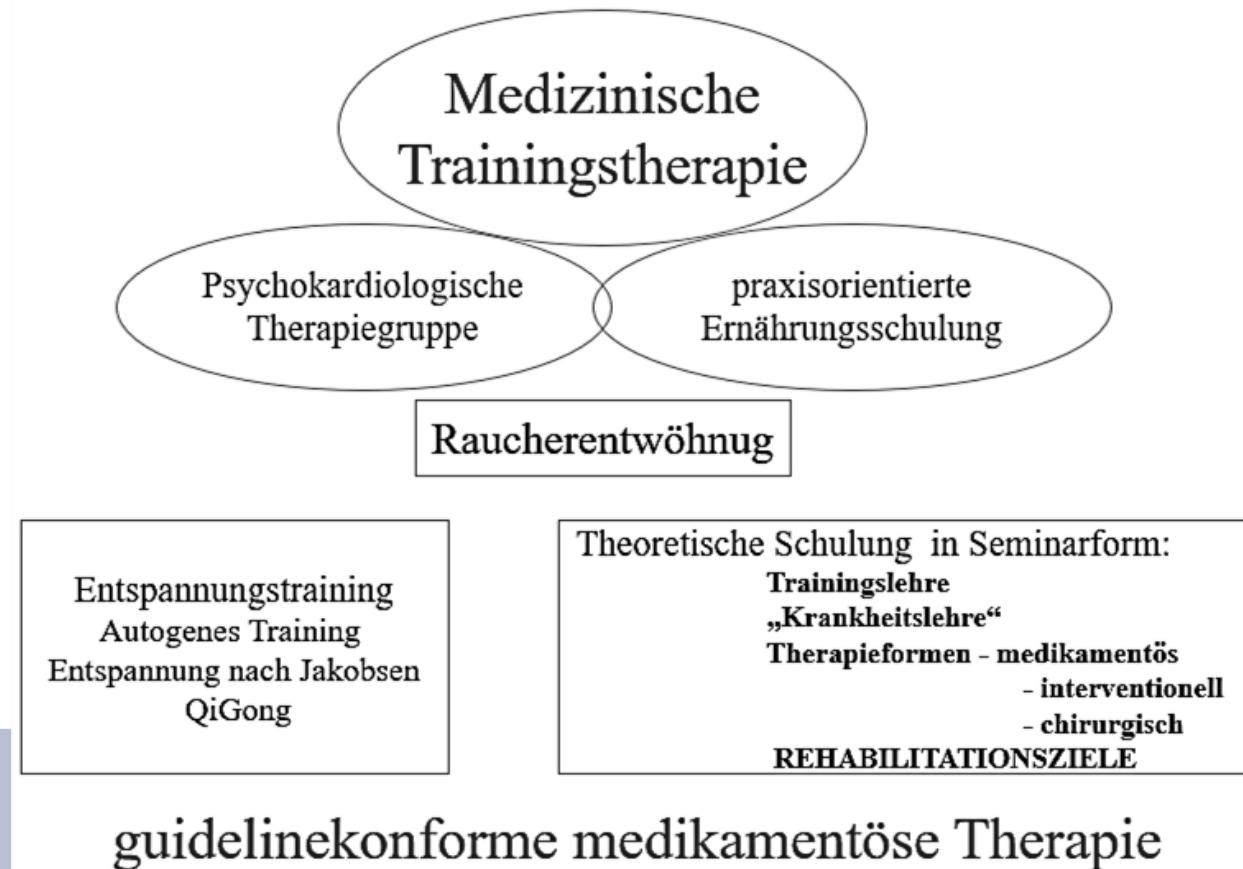
„**Rehabilitation** ist die koordinierte Summe der Maßnahmen, die benötigt werden, um die bestmöglichen physischen, psychischen und sozialen Bedingungen zu schaffen, damit PatientInnen mit chronischer oder auf ein akutes Ereignis folgender kardiovaskulärer Erkrankung aus eigener Kraft ihren gewohnten Platz in der Gesellschaft bewahren oder wiedereinnehmen und durch verbesserte Lebensgewohnheiten das Fortschreiten der Erkrankung begrenzen oder umkehren können.“

(WHO Technical Report Series 831: Rehabilitation after cardiovascular diseases, with special emphasis on developing countries. Report of a WHO Expert Committee. World Health Organization, Geneva, 1993)

Umfangreicher Betreuungsansatz

JEDE Patientin und JEDER Patient mit einer nachgewiesenen Herz-, Gefäß- oder Stoffwechselerkrankung sollte die Chance haben, zumindest einmal im Leben an einem umfassenden Rehabilitationsprogramm teilnehmen zu können!

Umfangreicher Betreuungsansatz



Inhalt

1. Richtlinien und Phasenmodell
2. Umfangreicher Betreuungsansatz
3. Inhalte und Programme der Rehabilitation
4. Zielsetzung
5. Schutzfaktoren und Hygienerichtlinien
6. Training: Dokumentation und Verlaufskontrolle

Allgemeine Infos

- Namentliche Anmeldung beim Betreten des Zentrums
- Therapiepläne beim Empfang holen
- Terminverschiebungen beim Empfang bitte möglichst früh bekannt geben
- Bei einer Absage bitte selbstständig einen neuen Termin beim Empfang vereinbaren
- 75% Anwesenheitspflicht – ansonsten Abbruch

Inhalte und Programm - Training

- **Ausdauertraining:**
 - Cardiotraining, pulskontrolliert
 - Leistungssteigernd; „intensiv“
- **Alltagsbewegung:**
 - Extensives, regeneratives Training
 - nicht Leistungssteigernd aber kalorienverbrauchend/fettverbrennend
- **Krafttraining:**
 - Zunahme von Funktionalität und Masse der Muskulatur
 - metabolisch wirksam; steigert den Grundumsatz
- **Beweglichkeitstraining:**
 - Koordination und Flexibilität der Muskulatur
 - Mobilisierung der Sehnen, Fascien und Gelenksstrukturen

Inhalte und Programm - Training

Sie werden erleben, dass ein wirksames Training so in den Alltag eingebaut werden kann, dass es mit Freude lebenslang weitergeführt wird.

Nach wenigen Wochen werden Sie spüren, wie sich ihre Belastbarkeit und damit ihre Lebensqualität bessert!

Inhalte und Programm - Diätologie

- Ernährung für Gesundheit bzw. Krankheitsvermeidung
- Unterscheidung zwischen Lebensmittel, Nahrungsmittel und Genussmittel
 - **Makronährstoffe:** Kohlehydrate, Fett, Eiweiß
 - **Mikronährstoffe:** Vitamine, pflanzliche Inhaltsstoffe, Antioxidantien
- Für den Alltag brauchbare, praxisrelevante Informationen

Inhalte und Programm - Psychologie

- **Psychodiagnostik**
 - Fragebögen online, Erhebung von Schweregraden einer Irritation
- **Psychoedukation**
 - Vorträge, Seminare, Gruppengespräche
- Psyche als relevante Ursache für Stress, Unruhe, Schlaflosigkeit
- Information zu Psychotherapeutischen Angeboten (extern)

Inhalte und Programm - Schulung

- **Vorträge**
 - Allgemeine medizinische Inhalte
 - Risikofaktoren
 - Medikamentöse Therapie
 - Trainingslehre
- Gespräche in der Gruppe
 - Zwischenfragen während der Vorträge **erwünscht**
- Einzelgespräche

Inhalt

1. Richtlinien und Phasenmodell
2. Umfangreicher Betreuungsansatz
3. Inhalte und Programme der Rehabilitation
4. Zielsetzung
5. Schutzfaktoren und Hygienerichtlinien
6. Training: Dokumentation und Verlaufskontrolle

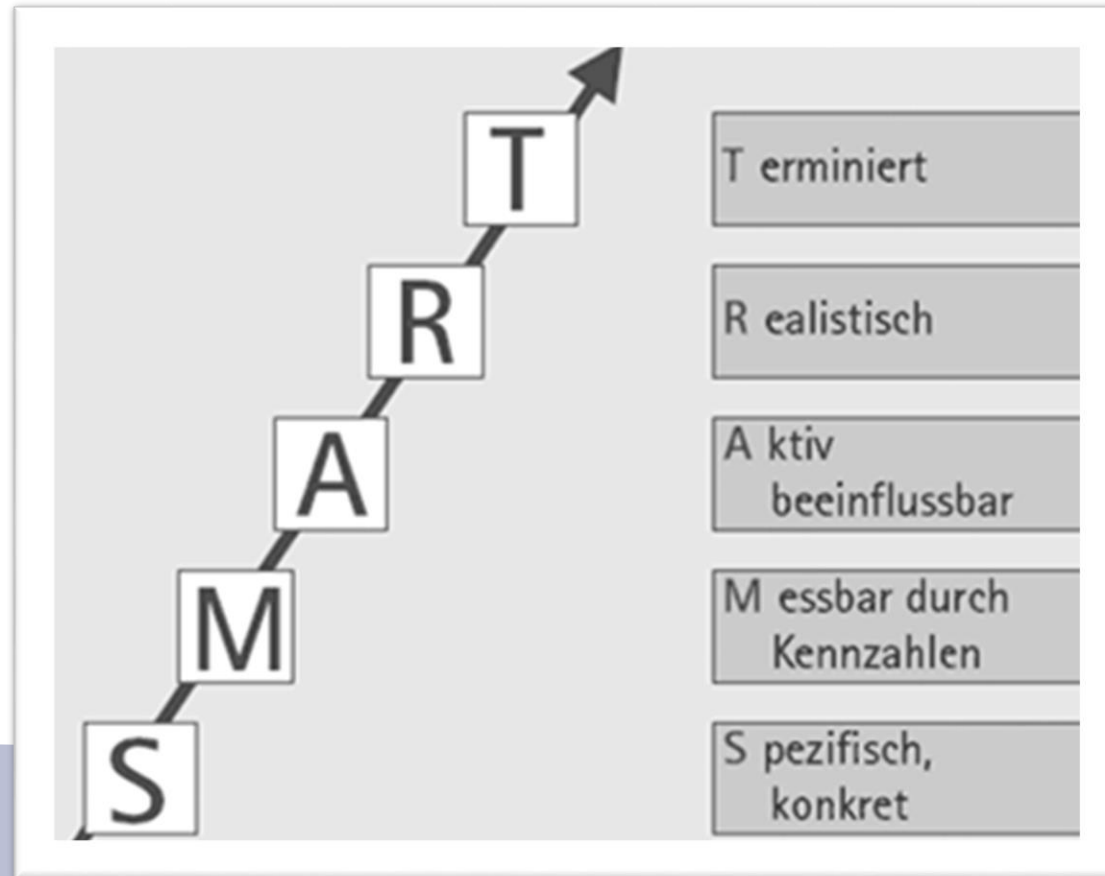
Zielsetzung (Gewohnheiten nachhaltig Verändern)

Wie kann ich diese Ziele erreichen?

Welche Ziele habe ich in den nächsten Wochen?

- Zielklarheit
- Motivation – Emotion
- Unterstützendes Umfeld

Zieldefinition

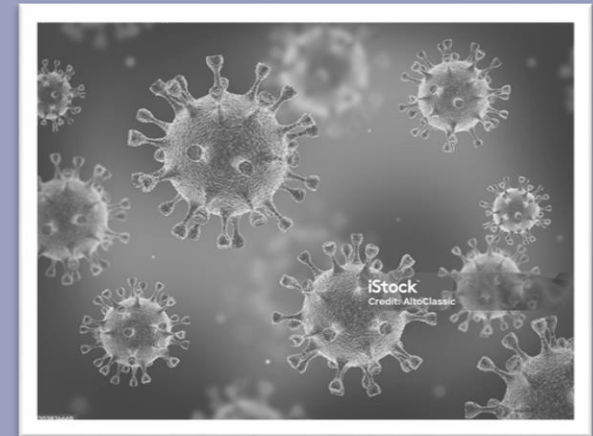


Inhalt

1. Richtlinien und Phasenmodell
2. Umfangreicher Betreuungsansatz
3. Inhalte und Programme der Rehabilitation
4. Zielsetzung
5. Schutzfaktoren und Hygienerichtlinien
6. Training: Dokumentation und Verlaufskontrolle

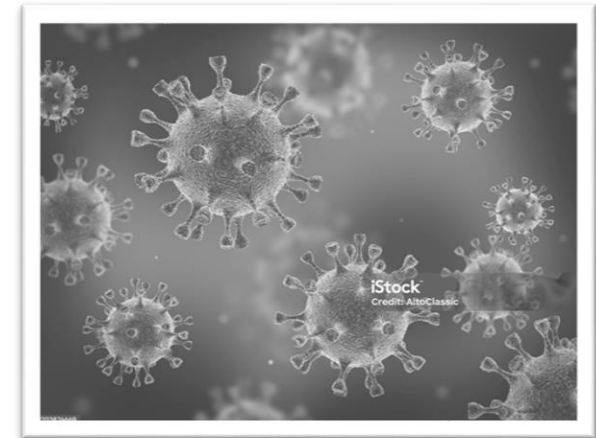
Schutzfaktoren und Hygiene

- Trainingsgeräte verlässlich desinfizieren
- regelmäßig **Hände waschen und Hände desinfizieren**
- **Abstand wahren**
 - An der Anmeldung
 - in den Umkleieräumen
- Wertgegenstände einsperren
- Bei **Krankheitssymptomen telefonisch absagen und zuhause bleiben**



Schutzfaktoren und Hygiene

- Trainingsgeräte verlässlich desinfizieren
- regelmäßig **Hände waschen und Hände desinfizieren**
- **Abstand wahren**
 - An der Anmeldung
 - in den Umkleideräumen
- Wertgegenstände einsperren
- Bei **Krankheitssymptomen telefonisch absagen und zuhause bleiben**



Schutzfaktoren und Hygiene

- zu den Trainingstherapien idealerweise in Trainingsbekleidung erscheinen
- Trockenes/saubereres Shirt und/oder Jacke für Entspannungstraining, Vorträge und Seminare mitnehmen



Inhalt

1. Richtlinien und Phasenmodell
2. Umfangreicher Betreuungsansatz
3. Inhalte und Programme der Rehabilitation
4. Zielsetzung
5. Schutzfaktoren und Hygienerichtlinien
6. Training: Dokumentation und Verlaufskontrolle

Trainingssteuerung

Pulskontrolle / Herzfrequenzüberwachung



Bluetooth Oberarm-Pulsmesser Polar OH 1
Zum Einkaufspreis im Sekretariat erhältlich

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit