

Ambulante kardiale Rehabilitation





Herzlich willkommen

Ein ganzes Team sorgt sich um Sie und hilft Ihnen nach der Diagnose einer Herzerkrankung und/oder einem -eingriff, den Einstieg in den Alltag zu erleichtern.

Wer profitiert von einer kardialen Rehabilitation?

Patientinnen und Patienten

- nach einem Herzinfarkt
- nach einer Herzoperation
 - Herzklappen
 - Koronararterien (Bypass)
 - Ballondilatation/Stentimplantation
- mit einer koronaren Herzkrankheit und erheblichen kardiovaskulären Risikofaktoren
- mit anderen schweren Herzkreislaufleiden

Unser Angebot im Überblick

Das Programm der kardialen Rehabilitation umfasst ein 12-wöchiges Programm mit 36 Trainingseinheiten (drei Vor- oder Nachmittage pro Woche) mit Informationen zu Herzkreislauferkrankungen, Beratungen zu herzgesundem Lebensstil und beruflichem Wiedereinstieg, Entspannungshilfen und – als Schwerpunkt – einem gezielten körperlichen Trainingsaufbau.

Langfristig empfehlen wir Ihnen, sich einer unserer Langzeit-Herzgruppen anzuschließen, die sich wöchentlich einmal treffen.



Unser Angebot im Detail

- Spezialärztliche Untersuchungen und Betreuung
- Überwachung und Behandlung von hohem Blutdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörung, Übergewicht
- Raucherentwöhnung
- Vorträge zu Herz-Kreislaufkrankungen, Risikofaktoren und Stress
- Ernährungsberatung in Gruppen und individuell
- Entspannungsübungen
- Erarbeiten von Stressbewältigungsmassnahmen
- Trainingslehre
- Körperlicher Leistungsaufbau mit Gymnastik/Spiel in der Halle, im Freien und im Wasser sowie Wanderungen in der schönen Umgebung des Spitals
 - unter maximaler Sicherheit
 - mit gemeinsamen Erlebnissen
 - zum Wiedererlangen des Selbstvertrauens





Spital Tiefenau – schnell und leicht erreichbar

Öffentliche Verkehrsmittel

Ab RBS-Station Bern im Hauptbahnhof führt Sie die Linie S9 alle 15 Minuten zur Station Tiefenau (Fahrzeit 4 Minuten). Die Station Tiefenau erreichen Sie im gleichen Zeittakt ebenfalls aus Richtung Zollikofen/Worb/Schönbühl mit Umsteigen in Worblaufen.

Auto

- Aus westlicher Anfahrtsrichtung
Autobahnausfahrt Neufeld via Reichenbachstrasse oder via Neubrückestrasse – Bierhübeli – Tiefenaustrasse, ab Stadtzentrum direkt via Tiefenaustrasse
- Aus östlicher und nördlicher Anfahrtsrichtung
Autobahnausfahrt Wankdorf via Schermenweg – Papiermühlestrasse – Worblaufenstrasse – Tiefenaubrücke – Tiefenaustrasse

Parkplätze

Auf dem Areal des Tiefenauspitals finden Sie eine grosse Anzahl von Parkplätzen (gebührenpflichtig). Die Teilnehmer der kardialen Rehabilitation haben die Möglichkeit, Parkkarten zum Preis von CHF 20.00 pro Woche zu kaufen.

Spital Tiefenau
Kardiologie
Tiefenastrasse 112
3004 Bern
Telefon +41 31 308 86 21
kardiologie@spitaltiefenau.ch
www.spitaltiefenau.ch