



Was ist eine Herzsportgruppe?

Die Herzgruppe am Wohnort ist eine Gruppe von Patienten mit koronarer oder einer anderen Herzkrankheit.

Eine solche Gruppe trifft sich unter Leitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters und eines kardiologisch erfahrenen Arztes regelmäßig, um gemeinsam durch Bewegungstherapie, Entspannungsübungen, Gruppengespräche und andere Maßnahmen die Reduzierung von Risikofaktoren und den Aufbau von Schutzfaktoren anzustreben. Bewegungstherapie als wesentlicher Bestandteil ist dabei die ärztlich verordnete, dosierte, der Leistungseinschränkung des Patienten individuell angepasste und ärztlich überwachte körperliche Aktivität.

Je nach Vorerkrankung und Belastbarkeit des Patienten kann eine Trainings- oder die leichtere Übungsgruppe ausgewählt werden. Im Regelfall handelt es sich jedoch um gemischte Gruppen.



Körperliche Aktivität, insbesondere Ausdauertraining, bewirkt nicht nur eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern hat zahlreiche weitere schützende Effekte für das Herz-Kreislauf-System. Die Verbesserung der körperlichen und geistigen Belastbarkeit und die Förderung von Freizeit- und Alltagsaktivitäten führt zu deutlich höherer Lebensqualität. Zugleich gibt die Herzgruppe die Möglichkeit, das Wissen über die eigene Krankheit zu vertiefen. Dadurch lassen sich ein gesunder Lebensstil und auch ein sorgfältiger Umgang mit den verordneten Medikamenten erlernen.

Die Teilnahme an der Herzgruppe ist eine nahezu **nebenwirkungsfreie** und **effektive** Therapieform.



Wie finde ich eine Herzsportgruppe?

Unter der Rufnummer

03591 / 270958

stehen Ihnen die Mitarbeiter der Geschäftsstelle gern mit Beratung und Informationen zur Verfügung.

Ein Verzeichnis aller aktuellen Herzgruppen im Freistaat Sachsen finden Sie im Internet unter

www.lvs-pr.de

Information zu Ihrer wohnortnahen Herzgruppe

„Herz stärken - länger leben“



Aktiv Leben

Herz- und Rehabilitationssport unter therap. Anleit.

Bautzen, Tel. 35 55 58

www.go-in-bautzen.de

Wir freuen uns über Ihr Interesse und begrüßen Sie gern zu einer kostenfreien Schnupperstunde.

IMPRESSUM

Herausgeber: Landesverband Sachsen für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V.

Setz und Druck:
Druckerei Schleppers e.K., Beschützer Straße 15, 02625 Bautzen
Telefon: 03591/6710-0, Telefax: 03591/671087, www.schleppers.de

Herzkrank: was nun?



Landesverband Sachsen
für Prävention und Rehabilitation
von Herz-Kreislauferkrankungen e.V.

Oberlausitz Kliniken gGmbH, Am Stadtwall 3,
02625 Bautzen · Telefon/Telefax: 03591/270958
E-Mail: gs@lvs-pr.de · Internet: www.lvs-pr.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Diagnose »Herzerkrankung« trifft uns in aller Regel unerwartet, ohne Vorwarnung und ist nicht selten mit einem dramatischen Erleben verbunden. Plötzlich scheint sich das Leben völlig zu verändern: kann ich wieder arbeiten? Muss ich in Zukunft jede Anstrengung vermeiden? Kann ich meine familiären Verpflichtungen und Alltagsaufgaben erfüllen? Welche Einschränkungen ergeben sich für Freizeit und Hobby? Muss ich meine Ernährung umstellen? Oder welche Lebensqualität erwartet mich?

Für die Beantwortung dieser und anderer Fragen haben sich Herzgruppen bestens bewährt. Heute gibt es in Deutschland etwa 6600 Herzgruppen, in denen mehr als 110 000 Patienten aktiv sind.

Unter dem Dach der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V. sind die Gruppen in 16 Landesverbänden organisiert.

Die Herzgruppen bilden im Zusammenwirken mit dem Hausarzt, dem niedergelassenen Kardiologen und den Rehabilitationseinrichtungen eine wichtige Struktur in der Nachsorge von Herz-Kreislauf-Kranken in der Phase III der Rehabilitation.



»Wir wollen nicht nur dem Leben Jahre, sondern den Jahren auch Leben hinzufügen«

Unter diesem Leitgedanken arbeiten engagierte und gut ausgebildete Übungsleiter und Ärzte in ca. 360 Herzgruppen im Freistaat Sachsen. Hier finden die Patienten kompetente Unterstützung für den Weg zurück in ein aktives, aber auch geselliges Leben.



Wer kann/soil mitmachen?

Auf der Grundlage des § 43 Abs. 1 SGB V in Verbindung mit § 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX besteht ein Rechtsanspruch auf diese ärztlich verordnete Leistung zur Rehabilitation für Patienten

- mit stabiler Angina pectoris
- mit koronarer Herzerkrankung
- mit Herzinsuffizienz (NYHA 3)
- mit Kardiomyopathie
- mit Schrittmacher oder implantiertem Defibrillator
- mit funktionellen Herz-Kreislaufstörungen
- nach akutem Herz- oder Reinfarkt
- nach Reanimation
- nach akutem Lungenödem
- nach Bypass-Operation
- nach Gefäßaufdehnung (PTCA-Stent)
- nach Herzklappen-Operation.



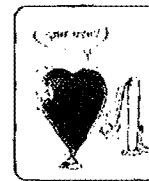
Welche Unterlagen benötige ich?

Ihr Arzt erstellt mit Ihnen gemeinsam einen »Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport«.

Die Anträge erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder beim Übungsleiter einer Herzgruppe.

Der Antrag muss von Ihrer Krankenkasse vor der ersten Teilnahme genehmigt werden. Bei Patienten, die im Rahmen einer AHB (Anschlussheilbehandlung) ambulant oder stationär behandelt werden und deren Maßnahme von der Deutschen Renten Versicherung (DRV) getragen wird, weil Sie noch berufstätig sind, erfolgt die Verordnung durch die behandelnde Institution auf speziellen Vordrucken von der DRV Bund oder der DRV Mitteldeutschland.

Mit diesem Antrag erhalten der betreuende Arzt und der Übungsleiter alle wichtigen Informationen zu Ihrem Krankheitsbild, weitere Risiken, den Medikamenten und zu Ihrer aktuellen Belastbarkeit.



Was kostet die Teilnahme an einer Herzgruppe?

Die Krankenkassen übernehmen für 90 Übungsstunden innerhalb von 30 Monaten den wesentlichen Teil der Kosten (Regelförderung). Bei Berufstätigen kann der Rentenversicherungsträger bis zu sechs Monaten die Kosten übernehmen.

Ein angemessener Eigenanteil kann üblicherweise als freiwilliger jährlicher Mitgliedsbeitrag beim Träger der Herzgruppe entrichtet werden.

Danach wird den Herzgruppenteilnehmern geraten, auf eigene Kosten bzw. in Eigeninitiative weiterhin sportlich aktiv zu sein. Dafür haben die meisten Träger sogenannte »Nachfolgegruppen« mit enger Anbindung an die Herzgruppen im Angebot.

Wenn sich Patienten in das *Disease Management Programm (DMP)* Koronare Herzkrankheit eintragen, beteiligen sich einige Krankenkassen weiterhin an der finanziellen Förderung.

Unter genau definierten Ausnahmen kann es auch zu einer erneuten Verordnung von Herzsport kommen.



Kann mein Partner teilnehmen?

Viele Gruppen bieten diese Möglichkeit zu einem ermäßigten Partnerbeitrag, weil das Problem um die Herzkrankheit mit einer zwingend notwendigen Änderung des Lebensstils verbunden ist und damit auch zum Problem für den Partner wird.



»Vorbeugen ist besser als heilen«!

Unter diesem Motto treffen sich die Teilnehmer der **Präventionsgruppen**. Risikofaktoren vermeiden und Schutzfaktoren aufbauen ist das erklärte Ziel dieser Gruppen.