



Schweizerische  
Herzstiftung

*Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag*

# Für Ihr Herz – die Herzgruppe in Ihrer Region



[swissheartgroups.ch](http://swissheartgroups.ch)



# Herzgruppen

## Was sind Herzgruppen

Herzgruppen bieten ein Bewegungsprogramm, das speziell auf die Bedürfnisse von Herzpatientinnen und Herzpatienten zugeschnitten ist. Das Bewegungsprogramm findet regelmässig unter der Leitung von Fachpersonen statt. Für die Teilnehmenden der Herzgruppe werden zudem Informationsveranstaltungen angeboten. Und auch der Austausch untereinander kommt in einer Herzgruppe nicht zu kurz.

Herzgruppen sind Partnerorganisationen der Schweizerischen Herzstiftung. Sie sind rechtlich und organisatorisch eigenständig. Die Schweizerische Herzstiftung fördert den Aufbau eines flächendeckenden Netzes von Herzgruppen in der Schweiz, unterstützt die Gruppen in ihrer Arbeit und engagiert sich in der Weiterbildung der Herzgruppenleitenden.

[www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch)



## Wer macht in einer Herzgruppe mit?

Herzgruppen bieten das motivierende Umfeld, um nach einem Herzinfarkt oder einer anderen Herzerkrankung wieder fit zu werden und es zu bleiben. Auch Patientinnen und Patienten mit Herzinsuffizienz, Lungenproblemen, Diabetes oder Übergewicht sind willkommen. Die Fachpersonen sind so geschult und flexibel, dass sie Ihnen ein individuelles Bewegungsprogramm anbieten können. Sie trainieren so viel, wie Sie es vermögen. Es gibt keinen Leistungsdruck. Sie lernen Ihren Körper besser kennen, gewinnen an Sicherheit und steigern kontinuierlich Ihre Fitness.







Weshalb Peter das Training in der Herzgruppe schätzt:

*«Sport gibt Selbstvertrauen zurück.»*

## Aufnahme in eine Herzgruppe

Um in einer Herzgruppe aufgenommen zu werden, sollte Ihr Gesundheitszustand während mehrerer Wochen stabil sein. Idealerweise haben Sie zuvor eine ambulante oder stationäre Rehabilitation besucht. Bei Eintritt in die Herzgruppe wird anhand des Patienten-Datenblatts, das von Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt ausgefüllt wird, Ihr Gesundheitszustand erfasst. Damit soll sichergestellt werden, dass Sie ohne Probleme bei den angebotenen Aktivitäten in der Herzgruppe mitmachen können. Das Patienten-Datenblatt finden Sie auf [www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch).

## Rundum gut betreut

In der Herzgruppe erhalten Sie spezifische Informationen über Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch alltägliche Themen und Fragen zu anderen Sportaktivitäten, zur Raucherentwöhnung, zu Ernährung, zu Medikamenten, aber auch Gefühle, Ängste oder andere Sorgen können diskutiert werden. Sprechen Sie Probleme, die Sie beschäftigen, Diagnosen, die Sie nicht richtig verstehen, oder Behandlungen, die Ihnen nicht klar sind, ohne Hemmungen an. Darüber hinaus werden in vielen Herzgruppen regelmässig Informationsanlässe zu bestimmten Themen angeboten.

## Sicherheit und Notfall

Jede Herzgruppe verfügt über ein Notfallkonzept, in dem das richtige Handeln im Notfall festgehalten wird. Kommt eine Person während einer Aktivität in der Herzgruppe in eine Notfallsituation, ist der Ablauf der Rettungskette gesichert – vom Notfall bis hin zum Eintreffen des Rettungsdienstes. Die Leiterin oder der Leiter sowie alle verantwortlichen Therapeutinnen und Therapeuten der Herzgruppe sind mit dem Sicherheits- und Notfallkonzept der Herzgruppe vertraut und haben alle erforderlichen Notfallausbildungen absolviert.



## Kosten

Die Kosten für das Training werden von der Herzgruppenleitung festgelegt. Sie sind kantonal und regional unterschiedlich. Die Rechnung kann für Einzellektionen, pro Quartal, pro Halbjahr oder jährlich ausgestellt werden. Seitens der Schweizerischen Herzstiftung empfehlen wir Ihnen, mit Ihrer Krankenkasse Ihre persönliche Versicherungssituation zu klären, um allfällige Vergütungen aus der Zusatzversicherung zu erhalten. Herzgruppenleitende stellen Ihnen auf Anfrage jährlich gerne eine Teilnahmebestätigung für das Training in der Herzgruppe aus. Auf [www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch) finden Sie eine Vorlage, die Sie nur noch ausfüllen und Ihrer Krankenkasse einsenden können.



# Wie finden Sie Ihre Herzgruppe

Im Verzeichnis der Herzgruppen sind alle Herzgruppen und ihre Angebote in Ihrer Region aufgeführt. Eine kostenlose Schnupperlektion ist eine gute Möglichkeit, die Herzgruppe kennenzulernen. Wenden Sie sich für die Anmeldung an die im Verzeichnis aufgeführte Kontaktperson.

Einen Einblick in die Herzgruppen geben Ihnen ein kurzer Film über die Herzgruppen, verschiedene Beiträge von Betroffenen und Fachpersonen oder der Podcast «**Herzfrequenz**». Diese Informationen und das Verzeichnis aller Herzgruppen finden Sie auf [www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch).

Eine Liste aller Herzgruppen können Sie in gedruckter Version auch telefonisch bestellen: **Telefon 031 388 80 80**.

[www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch)

## Welchen Nutzen bringt Ihnen die Herzgruppe?

Viele Teilnehmende sagen, sie seien froh, dass es die Herzgruppen gibt. Ohne die Herzgruppe hätten sie Mühe, regelmässig körperlich aktiv zu bleiben. In der Herzgruppe nehmen Sie an einem Bewegungsprogramm teil – ähnlich, wie Sie das in der Rehabilitation gemacht haben. Dies bedeutet eine willkommene und gesunde Abwechslung vom Alltag, den Austausch mit Menschen, die Gleiches oder Ähnliches erlebt haben, und die Sicherheit, von Fachpersonen betreut zu werden, die speziell dafür ausgebildet sind. Ärztinnen und Ärzte stehen den Herzgruppenleitenden als Ansprechpartner zur Verfügung.

### Vorteile der Herzgruppe



- › **Fit und in Form** durch Bewegung
- › **Spass und Abwechslung**
- › Sicherheit durch **kompetente Betreuung**
- › **Erfahrungsaustausch und Motivation** durch die Gruppe
- › Gut informiert durch **Aufklärung und Beratung**



# Schweizerische Herzstiftung

Dufourstrasse 30 | Postfach | 3000 Bern 14  
031 388 80 80 | [info@swissheart.ch](mailto:info@swissheart.ch) | [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)



## Sprechstunde

Reichen Sie Fragen zu Herz-Kreislauf-Krankheiten und Hirnschlag per Brief oder online ein: [www.swissheart.ch/sprechstunde](http://www.swissheart.ch/sprechstunde)



## Herztelefon 0848 443 278

Spezialistinnen und Spezialisten beantworten Ihre Fragen rund um Herz-Kreislauf-Krankheiten. Mittwoch von 17 bis 19 Uhr.



Ihre Spende  
in guten Händen.

## Spendenkonto Schweizerische Herzstiftung

PK 30-4356-3  
IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3



Mit Ihrer Spende retten Sie  
Leben und verhindern durch  
Krankheit und Behinderungen  
entstehendes Leid.