

Leitfaden für Ärzte zum HerzFit-Training

NetteVital, das Gesundheitszentrum des Städtischen Krankenhauses Nettetal, bietet Analyse-, Therapie- und Trainingskonzepte für die Prävention und Therapie. Das Programm HerzFit-Training richtet sich an Patienten, die einen Infarkt, eine Herz-Operation oder eine andere Erkrankung am Herzen oder Kreislaufsystem erlitten haben.

Primärziel des Programms ist die Rekonditionierung (Wiederherstellung und Optimierung des Funktionszustandes) des Herz-Kreislaufsystems.

Spezielle Ziele sind u.a. der Abbau von Risikofaktoren, die Verbesserung der Lebenserwartung, die Steigerung der Lebensqualität sowie die Erhöhung der Selbstkompetenz und Eigenverantwortung.

Hauptinhalte des HerzFit-Trainings sind:

- herzfrequenz- und wattgesteuertes Ausdauertraining auf dem Fahrrad- und Laufbandergometer zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und Optimierung des Lipidstoffwechsels
- Blutdruckkontrolle zu Beginn und am Ende des Trainings durch die NetteVital-Therapeuten
- Erweiterung des Trainings auf andere Ergometertypen (Crosstrainer-, Handkurbel- und Liegerad-ergometer) und Krafttrainingsgeräte bei Vorliegen der entsprechenden Belastbarkeit
- Dokumentation aller relevanten Trainingsdaten: Leistung, Herzfrequenzen, Blutdruckwerte
- Funktionsgymnastik zur Mobilisierung und Dehnung
- Ernährungs- und Gesundheitsberatung zur Schaffung und Verbesserung der Selbstkompetenz und Eigenverantwortung
- NetteVital ist an die Notfallkette des Städtischen Krankenhauses Nettetal angeschlossen, mit eigenem Defibrillator im Trainingsbereich.

Formalien: Teilnahmevoraussetzungen sind das Vorliegen der ärztlichen Diagnose und der medizinischen Indikation, ideal mit Angaben zur Belastbarkeit. Bitte füllen Sie dazu Seite 3 dieses Formblattes aus.

Die Teilnehmer besuchen vor Aufnahme des Programms eine kostenlose Sprechstunde bei NetteVital, in der die Untersuchungsergebnisse gesichtet und der Trainingsplan gestaltet wird.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Teilnahmevoraussetzungen

Dem HerzFit-Training geht eine ärztliche Diagnostik mit medizinischer Indikationsstellung voraus. Für die Teilnahme an dem Programm gelten folgende **übergeordnete Indikationen**:

- eine Dekonditionierung des entsprechenden Funktionssystems
- Übungsstabilität
- ausreichende geistige, psychische und körperliche Konstitution und Motivation
- das Vorliegen der spezifischen Indikation bzw. Ausschluss der Kontraindikationen

Spezifische Indikationen:

- perkutane transluminale Koronarangioplastie (PTCA)
- Herzinfarkt (NSTEMI/STEMI)
- arto-koronare Bypass-Operation
- Herzklappenerkrankung
- Kardiomyopathie (EF 30%) bei stabiler Herzinsuffizienz (ausgenommen HCM oder kürzliche Myokarditis < 6 Monate)
- arterieller Bluthochdruck, arterieller Belastungsbluthochdruck
- auffälliger Belastungstest: insuffiziente kardiale Belastbarkeit bei ≥ 6 METS oder $\geq 1,4$ Watt/kg Körpergewicht
- auffälliges Koronarogramm

Spezifische Kontraindikationen:

- instabile Angina pectoris
- schwere und symptomatische Herzklappenstenose oder -regurgitation
- manifeste Herzinsuffizienz (insbesondere NYHA-Klasse IV)
- nicht beherrschte Arrhythmien

Ärztliche Informationen zur Therapie- und Trainingsgestaltung

Druckfeld für Patientendaten

Praxisstempel

Hauptdiagnose:

Nebendiagnose:

Vorgaben zur Therapie- und Trainingsgestaltung:

Ärztliche Bescheinigung:

Der o.a. Patient wurde von mir am . . . untersucht. Aufgrund der vorliegenden Untersuchungsbefunde besteht für die Teilnahme an dem HerzFit-Programm eine medizinische Indikation.

Datum . . .

Unterschrift