

## **Aufklärung – Ambulante kardiologische Rehabilitation**

**bitte vor dem Aufklärungsgespräch lesen !**

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient !

Ihnen wurde ärztlich empfohlen, an regelmäßiger Bewegungstherapie im Rahmen der ambulanten kardiologischen Rehabilitation teilzunehmen. Vor dieser Empfehlung wurden Sie eingehend untersucht und es wurden Art und Schweregrad Ihrer Herzerkrankung festgestellt.

### **Was kann durch Bewegungstherapie erreicht werden ?**

Risikofaktoren, insbesondere Störungen des Stoffwechsels (erhöhte Blutfette, Zuckerkrankheit), Übergewicht, Bluthochdruck, falscher Umgang mit Stress sowie das Rauchen, beschleunigen die Alterung unserer Gefäße. Regelmäßige, ausreichend lange und richtig dosierte Ausdauerbelastung kann fast alle diese Risikofaktoren günstig beeinflussen, manchmal sogar beseitigen. Je nach Untersuchungsergebnissen werden den einzelnen Teilnehmern Intensität und Dauer des Bewegungstrainings empfohlen. Das Gymnastikprogramm soll die Bewegungssicherheit (Kräftigung, Geschicklichkeit) für Alltagsbelastungen und das Gleichgewichtsgefühl verbessern.

### **Risiken des Bewegungsmangels**

Bettruhe rettet das Herz in kritischen Situationen. Vorübergehende Ruhigstellung ist bei allen akuten Erkrankungen, insbesondere akutem Herzinfarkt, entzündlichen Herzerkrankungen und akuter Herzschwäche wichtig. So schnell wie möglich sollte dann aber eine gezielte Bewegungstherapie (Frühmobilisation) beginnen, da Bettlägrigkeit die Gefahr von Beinvenenthrombosen, lebensbedrohlichen Lungenembolien und Lungenentzündungen erhöht. Bettruhe von nur einer Woche vermindert die Leistungsschwäche bereits um 20 %. Schon nach 24 Stunden strenger Bettruhe kann es bei dem Versuch, schnell aufzustehen, zu Kreislaufstörungen und Kollaps kommen. Bewegungskrankheiten wie Hochdruck und Stoffwechselerkrankungen können die Folge sein, wenn jemand langfristig weniger als 30% seiner bestmöglichen Ausdauerleistung im Alltagsleben einsetzt.

### Risiken der Bewegungstherapie

Langzeiterfassungen der Komplikationen während der Bewegungstherapie zeigen, dass ärztliche Hilfe nur extrem selten notwendig wird. Bei mehr als 320.000 Patientenstunden gab es nur einen Herz-Kreislaufstillstand. Da in jeder Rehabilitationseinheit eine Notfallausrüstung (Medikamente, Defibrillator, Notruftelefon) vorhanden und ein Arzt anwesend ist, können fast alle Patienten mit Herzkreislaufstillstand wiederbelebt werden. Schwere Komplikationen sind in der Rehabilitations-Gruppe nicht häufiger als zu Hause, die Sicherheit ist durch die mögliche Sofortbehandlung dagegen wesentlich größer. Beim Auftreten von Beschwerden, ganz gleich welcher Art, müssen Sie das Training unterbrechen und den Arzt um Rat fragen.

Teilen Sie auch dem überwachenden Arzt außerdem jede Medikamentenänderung mit. Auch bei der richtigen Auswahl und Durchführung der Bewegungstherapie besteht ein gewisses Verletzungsrisiko

### Ziele der ambulante Rehabilitation

- Rauchen -- Vollständige Aufgabe des Rauchens
- Ernährung -- Fettarme, cholesterinreduzierte Kost
- Übergewicht -- Erreichen des Normalgewichtes ( BMI < 25 )  
-- Elimination der Bauchfettsucht ( Bauchumfang m < 95 cm; f < 80 cm )
- Hypercholesterinämie -- Erreichen eines definierten Zielbereiches in Abhängigkeit von zusätzl. Risikofaktoren ( LDL-C < 100; HDL-C > 45; Trigl < 200 )
- Diabetes mellitus -- Normalisierung des Blutzuckers ( nüBZ 80 – 110; HbA1C < 7 )
- Erhöhter Blutdruck -- Zielwert ist ein Blutdruck < 140/90 mmHg  
-- Bei Diabetiker < 130/80 mmHg
- Bewegungsmangel -- Körperlich aktiver Lebensstil mit regelmäßiger Ausdaueraktivität

### Erklärung über die Einwilligung

- Nach gründlicher Überlegung möchte ich an der Bewegungstherapie teilnehmen und wurde über mögliche Risiken und die Erfordernis, den zeitlich vorgegebenen Ablauf der Trainingseinheit einzuhalten, informiert.
- Ich verpflichte mich, die Anordnungen der Übungsleiter und die ärztlichen Anordnungen im Rahmen der Trainingsstunden strikt zu beachten und den anwesenden Arzt über Änderungen meines Gesundheitszustandes sowie Anzeichen einer Überlastung sofort zu informieren.
- Ich bin damit einverstanden, an den Übungseinheiten regelmäßig teilzunehmen und das Institut im Falle einer Verhinderung rechtzeitig über mein Fernbleiben zu informieren.
- Weiters nehme ich zur Kenntnis, dass ich bei längerem, unentschuldigtem Fehlen automatisch von der ambulanten kardiologischen Rehabilitation abgemeldet werde.
- Für den Fall, dass ich infolge eines Unfalls oder einer Herzkreislaufkomplikation nicht mehr entscheidungsfähig sein sollte, willige ich in alle unaufschiebbaren Maßnahmen ein, die zur Lebensrettung und/oder dem Schutz meiner Gesundheit dienen.

Ort, Datum, Uhrzeit:

Patientin/Patient:

Ärztin/Arzt: