

AVR St. Gallen
Ambulante vaskuläre Rehabilitation und Prävention





Gehstrecke verlängern, Lebensqualität und Freude zurückgewinnen

Ambulante vaskuläre Rehabilitation und Prävention

Sie leiden an einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK) mit eingeschränkter Gehstrecke, einem Krankheitsbild, welches Sie unter dem Namen Schaufensterkrankheit kennen. Möglicherweise wurde bei Ihnen bereits eine kathetertechnische Intervention oder Gefäßoperation durchgeführt. Mit dem Programm der ambulanten vaskulären Rehabilitation und Prävention (AVR) können Sie nicht nur Ihre körperlichen Kräfte wieder aufbauen – und damit Sicherheit zurückgewinnen – sondern auch Ihre schmerzfreie Gehstrecke verlängern.

Wir unterstützen Sie bei diesen Zielsetzungen!

Wann ist eine vaskuläre Rehabilitation sinnvoll?

- bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit (Schaufensterkrankheit)
- nach einer kathetertechnischen Intervention (Ballondilatation, Stenteinlage) oder Gefäßoperation mit Restbeschwerden
- bei Patienten mit gewichtigen kardiovaskulären Risikofaktoren (Diabetes mellitus, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Bewegungsmangel, Rauchen, Stress, Übergewicht) und allgemein eingeschränkter Leistungsfähigkeit

Ein vielseitiges Rehabilitationsprogramm

In der Rehabilitation erwartet Sie ein vielseitiges Bewegungsprogramm, das in kleinen Gruppen durchgeführt wird. Dabei werden Ausdauer, Koordination und Kraft langsam verbessert, mit dem primären Ziel, die Gehdistanz zu vergrößern, um damit allenfalls (weitere) Gefäßdilatationen und Operationen zu ersparen. Entspannungsübungen sollen den aktiven Stressabbau und das körperliche und seelische Wohlbefinden fördern. In Vorträgen und Diskussionsstunden informieren und beraten wir Sie über Themen wie arterielle Verschlusskrankheit und andere Formen der Herz-Kreislauf-erkrankungen, Risikofaktoren, Ernährung oder Rauchentwöhnung. In der ärztlichen Eintritts-

untersuchung wird Ihr aktueller Gesundheitszustand beurteilt. Alle Aktivitäten des Programms stehen unter ärztlicher Aufsicht und werden von Fachpersonal geführt.

Das AVR-Programm eignet sich speziell für Patientinnen und Patienten, die in der Nähe ihres Wohnortes ihre Gesundheit fördern wollen. Die Rehabilitationsbehandlung findet jeweils am Montag-, Mittwoch- und Freitagnachmittag statt und umfasst 36 Behandlungseinheiten in 9 Wochen. Um Problemen mit dem Arbeitgeber vorzubeugen, erhalten Sie ein Arztzeugnis.

Information und Anmeldung

Ihr Hausarzt oder der Spitalarzt meldet Sie bei Frau Verena Hug, Sekretariat Angiologie an:

Frau Verena Hug, Chefsekretariat
Angiologie, Haus 01
Kantonsspital St.Gallen
9007 St.Gallen
Tel. 071 494 19 18
Fax 071 494 46 65

Nach Erhalt der Anmeldung werden Sie zu einer Eintrittsuntersuchung eingeladen. Danach erfolgt eine individuelle praktische Einführung in das Therapieprogramm.

Kosten

Die Krankenkassen übernehmen nach erfolgter Kostengutsprache die Kosten für die ambulante angiologischen Rehabilitation, abzüglich Selbstbehalt. Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kantonsspital St.Gallen
Rorschacherstrasse 95
9007 St.Gallen
Telefon 071 494 11 11
www.kssg.ch