



HILFE FÜR DAS HERZ
UND FÜR DIE SEELE

ACHTEN SIE AUF IHRE CHOLESTERINWERTE

Lipoproteine wie LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin oder Lp(a) sind wichtig für den Transport von Fetten im Blut.¹



Zu hohe Werte können jedoch zu Gefäßverengungen bzw. -veränderungen führen. Dieser Prozess nennt sich Atherosklerose.¹

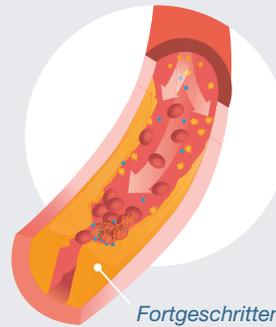
ATHEROSKLEROSE – DIE GEFAHR FÜR DIE GEFÄSSE

Die Ablagerungen lösen kaum Schmerz aus.

Betroffene bemerken deshalb kaum das Voranschreiten der Atherosklerose.²



Fettablagerungen im Blutgefäß



Fortgeschrittene Gefäßverengung

Die Gefahr:

Durch Ablagerungen wird die Blutversorgung gestört und das umliegende Gewebe kann nicht mehr versorgt werden.³

DIE FOLGEN: HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder die periphere arterielle Verschlusskrankheit können durch Atherosklerose ausgelöst werden.³



Herzinfarkt



Schlaganfall



Periphere arterielle Verschlusskrankheit



Lassen Sie Ihre Blutwerte checken



Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt über Ihr Risiko

Weitere Informationen zu Atherosklerose und Blutfetten finden Sie auf: www.lipide.info

Referenzen: 1. NIH. Introduction to Lipids and Lipoproteins. Endotext Comprehensive free online Endocrinology Book. Verfügbar unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278943/>. Stand 19. Jan. 2022 (Letzter Zugriff 11.09.2023). 2. NIH. National Heart, Lung and Blood Institute – Atherosclerosis. Verfügbar unter: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/atherosclerosis/symptoms>. Stand 24. März 2022 (Letzter Zugriff 04.09.2023). 3. NIH. National Heart, Lung and Blood Institute – Atherosclerosis. Verfügbar unter: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/atherosclerosis>. Stand 22. März 2022 (Letzter Zugriff 04.09.2023).



WIR HABEN IHR HERZ IM BLICK



Das geht mir richtig zu Herzen: Die Bedeutung dieser Redewendung wird einem erst so wirklich bewusst, wenn etwas mit diesem wichtigen Organ unseres Körpers nicht in Ordnung ist. Um Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirksam vorzubeugen oder um bei der Heilung und Nachsorge effektiv zu unterstützen, wurde 1991 der Landesverband Sachsen für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e. V. (LVS/PR) gegründet.

Mit zahlreichen Tätigkeiten und Angeboten möchten wir erreichen, dass Patient*innen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen optimal betreut werden.



INFORMIEREN

Wir klären über die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf und zeigen die vielfältigen Möglichkeiten von Prävention und Gesundheitsförderung.



VERNETZEN

Ein landesweites Netz von Herzgruppen, das von uns gefördert und betreut wird, unterstützt Betroffene.



BERATEN

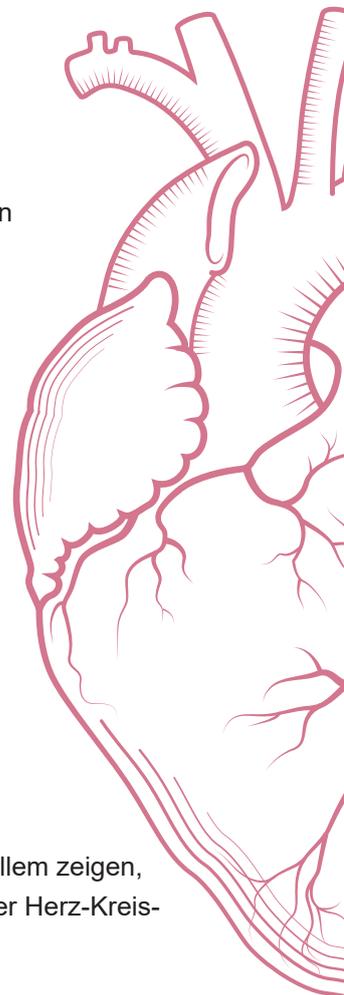
Patient*innen können sich auf unsere professionelle Beratung und Vermittlung an eine Herzgruppe in ihrer Nähe verlassen.



AUSBILDEN

Ärztenschaft und Übungsleitung werden von uns aus- und fortgebildet, um Rehabilitationsgruppen in der Inneren Medizin zu leiten. Zusätzlich gibt es bei uns ein breites Angebot an Info- und Schulungsangeboten für die Herzgruppen.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Einblick in unsere Arbeit geben und Ihnen vor allem zeigen, welche Möglichkeiten es für Sie in Therapie, Rehabilitation und Nachsorge gibt. Auch mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung kann man ein aktives Leben führen – wir unterstützen Sie gern dabei.



MIT UNS BLEIBEN SIE AKTIV

Bei einer Herz-Kreislauf-Erkrankung ist die umfassende Versorgung in einer Klinik wichtig für Diagnose und Therapie. Auch die anschließende Rehabilitation – ob stationär oder ambulant – ist hilfreich, um mit der neuen Situation umzugehen.

Prävention



ZIEL

- Vorbeugen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

MASSNAHMEN

- Rauchen vermeiden
- Regelmäßige Bewegung
- Kontrolle von Blutdruck, Blutzuckerspiegel und Cholesterinspiegel
- Ausgewogene Ernährung
- Einhalten des Normalgewichts

Stationäre Behandlung



ZIELE

- Erstversorgung
- Diagnose der Erkrankung
- Start einer Therapie

MASSNAHMEN

- Untersuchungen durch EKG, Echokardiographie oder Bluttests
- Diagnose
- Klärung der Krankheitsauslöser
- Hinweise zur Veränderung des Lebensstils
- Falls nötig: Therapie durch Medikamente
- Falls nötig: Operativer Eingriff

Nach einer meist dreiwöchigen Rehabilitation gilt es, die erarbeiteten Maßnahmen in den Alltag zu integrieren. Hier setzt das Konzept der Herzgruppen an: Mit einer regelmäßigen Teilnahme und dem Kontakt zu anderen fällt es viel leichter, sein Leben auch mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung aktiv zu gestalten.



Rehabilitation

stationär oder ambulant



ZIELE

- Einstellen auf die neue Lebenssituation
- Vorbeugung von Rückfällen
- Rückkehr in den Alltag und an den Arbeitsplatz

MASSNAHMEN

- Hinweise zum Umgang mit der Krankheit
- Bewegungstherapie
- Physiotherapie
- Psychotherapie
- Ernährungsberatung
- Entspannungstraining
- Ergotherapie

Nachsorge

durch Herzgruppe, Herzinsuffizienzgruppe, Gefäßsportgruppe und Selbsthilfegruppe



Ergänzend können in Präsenz stattfindende Gruppenangebote online und per App erweitert werden. Übungen lassen sich speichern und unabhängig von Gruppenterminen durchführen. Direkter Kontakt per Chat oder E-Mail ist möglich.

ZIELE

- Fortführung der Rehabilitationsmaßnahmen
- Angstabbau durch positive Bewegungserfahrung
- Kontakt mit anderen Patient*innen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Fitness

MASSNAHMEN

- Regelmäßige Treffen
- Bewegungstherapie
- Entspannungsübungen
- Tipps für den Alltag
- Kontakt mit anderen Patient*innen
- Betreuung durch Übungsleitung oder Ärzt*in

JEDER KANN DABEI SEIN



Bei schwerwiegenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht die Möglichkeit, ein weiteres Nachsorge-Angebot zu nutzen.

Wenn Sie zum Beispiel an

- einer schweren Herzinsuffizienz mit eingeschränkter Pumpfunktion,
- wiederkehrenden Herzrhythmusstörungen oder
- Störungen der Herzklappen

leiden, sollten Sie an einer speziell hierfür ausgerichteten Herzinsuffizienzgruppe teilnehmen.

Auch hier stehen Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining im Fokus, wobei stets die geringere Leistungsfähigkeit berücksichtigt wird. Unser Verband engagiert sich dafür, Menschen mit diesen spezifischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen in ihrem Streben nach einer verbesserten Lebensqualität zu unterstützen. Wir helfen ihnen, eine passende Gruppe in ihrer Nähe zu finden und bieten spezialisierte Trainingsmöglichkeiten, die individuell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.



WIR SIND AKTIV IN DER AUSBILDUNG

Die Leitung von Herzgruppen ist eine Tätigkeit, die viel Erfahrung und Wissen erfordert. Nur so kann auf die Ansprüche und Besonderheiten der Teilnehmenden eingegangen werden, was eine wirksame Maßnahme der langfristigen Nachsorge ist. Deshalb ist die Ausbildung ein weiterer wichtiger Aspekt unserer Verbandstätigkeit.

In unseren Lehrgängen werden alle Themen berücksichtigt, die für die Leitung einer Herzgruppe notwendig sind:

- Wie kann Sport bei der Rehabilitation helfen?
- Welche Ziele stehen im Fokus?
- Wie werden ganzheitliche Gesundheitsmaßnahmen in einer Herzgruppe geplant, durchgeführt und ausgewertet?
- Was muss bei der Organisation beachtet werden?

Die Lehrgänge werden von Teams mit akademischer Ausbildung und klinischer Erfahrung übernommen. So ist eine kompetente Leitung der Herzgruppen gewährleistet.



Dr. Johannes Wimmer



Ein zu hohes Cholesterin kann zur Todesursache Nr. 1 führen: Herzinfarkt

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin und Ihrem Arzt und füllen Sie Ihren persönlichen Risiko-Fragebogen aus unter

cholesterin-neu-verstehen.de

Eine gemeinsame Initiative von



Die Kampagne unterstützt die Forderung nach einer Nationalen Herz-Kreislauf-Strategie.

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

Geschäftsstelle LVS/PR

Am Stadtwall 3
02625 Bautzen

03591 270958

+49 178 1338335

gs@lvs-pr.de

www.lvs-pr.de



JS/DEUTSCHLAND · Concept: JS Media Tools A/S · 124490 · www.jsschweiz.ch



...komm ins
Team!

Die Oberlausitz-Kliniken gGmbH versorgt jährlich rund 80.000 Patienten. Mit den Fachrichtungen Innere Medizin, Chirurgie, Gynäkologie und Geburtshilfe, Pädiatrie, Anästhesiologie und Intensivtherapie, Urologie, HNO und Augenheilkunde, den Instituten für diagnostische und interventionelle Radiologie und für Labordiagnostik, Mikrobiologie und Krankenhaushygiene sowie spezialisierten medizinischen Angeboten und zertifizierten Zentren ist das medizinische Spektrum breit gefächert. Ein Schwerpunkt ist auch die Versorgung von Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine umfassende kardiologische Diagnostik u. a. mit Herzkathetermessplatz, Schrittmacherversorgung oder auch spezieller Synkopendiagnostik stehen zur Verfügung. Im Schlaganfall-Netzwerk werden Patienten nach den aktuellen Leitlinien für die Schlaganfalltherapie behandelt. Darüber hinaus wird im zertifizierten Gefäßzentrum ein volldigitaler Katheter-Arbeitsplatz auch für Patienten mit einem Herzinfarkt, bei denen es auf jede Minute ankommt, vorgehalten.



Oberlausitz-Kliniken gGmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus an
der Technischen Universität Dresden