



**Kantonsspital Obwalden**  
Brünigstrasse 181  
CH-6060 Sarnen  
Telefon 041 666 44 22  
E-Mail [info@ksow.ch](mailto:info@ksow.ch)  
[www.ksow.ch](http://www.ksow.ch)



## HERZGRUPPE OBWALDEN



KANTONSSPITAL  
OBWALDEN



Herzgruppe  
Obwalden

# EINE HERZGRUPPE – WAS IST DAS?

**In einer Herzgruppe treffen sich Herzpatientinnen und Herzpatienten mindestens einmal pro Woche zu einem von Fachpersonen geleiteten Bewegungsprogramm.**

**PROFESSIONELLE LEITUNG UND AUSTAUSCH MIT ANDEREN BETROFFENEN //** Entscheidend für die Prognose nach einer Herzoperation oder einem Herzinfarkt ist es, wie weit es gelingt, auf Dauer einen «herzgesunden» Lebensstil zu pflegen.

Die Herzgruppe hilft Ihnen, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wieder zu erlangen und Ihr Herz fit zu halten. Zusammen mit Menschen, die dasselbe oder ein ähnliches Schicksal haben, absolvieren Sie ein auf Ihr Leistungsniveau abgestimmtes Bewegungsprogramm. Die Herzgruppen werden von Fachpersonen (in der Regel Herztherapeutinnen und Herztherapeuten) geleitet und von einer Ärztin oder einem Arzt betreut. Die Herzgruppe fördert aber nicht nur Ihre körperliche Fitness, sondern hilft auch Ihrer Psyche, im Gleichgewicht zu bleiben. Die anderen Mitglieder der Herzgruppe unterstützen Sie dabei und es entstehen oft wertvolle Kontakte über die Herzgruppentätigkeit hinaus.

**GESUND BLEIBEN – GEWUSST WIE //** In der Herzgruppe haben Sie Zugang zu allen wichtigen Informationen im Bereich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, deren Diagnose, Therapie, Rehabilitation, Sekundärprävention und vielen weiteren Themen und Angeboten.

**SICHERHEIT UND NOTFALL //** In der Herzgruppe können Sie sich sicher fühlen, denn Sie werden von Fachleuten geleitet. Ein Sicherheits- und Notfallkonzept regelt die Aufnahme und Betreuung der Mitglieder sowie das Vorgehen in Notfallsituationen. (Alle Herztherapeut/innen sind in BLS (Basic Life Support) ausgebildet und in unserer Herzgruppe steht ein automatischer externer Defibrillator für die Wiederbelebung bereit. So kann im Ernstfall rasch und richtig reagiert werden.)

**AKTIVITÄTEN DER HERZGRUPPE OBWALDEN //** Die Herzgruppe Obwalden bietet ein wöchentliches Training in zwei Stärkeklassen. Das Angebot umfasst Ausdauer- Kraft- und Beweglichkeitstraining sowie spielerische Aktivitäten und Ballsport. Die Trainingseinheiten werden durch speziell ausgebildete Therapeutinnen aus dem Bereich Medizin und Sport geleitet.

Regelmässig finden Informationsveranstaltungen zu Themen rund ums Herz und Ihre Gesundheit statt.

Zur Kontaktpflege unter den Herzgruppenmitgliedern veranstaltet die Herzgruppe auch zwei bis drei gesellschaftliche Anlässe im Jahr.

## **KONTAKT UND FRAGEN //**

Sekretariat Kardiologie: 041 666 40 58  
oder Suzanne Kristiansen, Herzgruppenleiterin:  
041 666 41 72  
kardiologie@ksow.ch