



Klinik Höhenried



PSYCHOKARDIOLOGIE

IN DER KLINIK HÖHENRIED



KLINIK HÖHENRIED

Die Klinik liegt direkt am Starnberger See inmitten einer weitläufigen Parklandschaft mit altem Baumbestand und einem romantischen Schloss. Spazierwege führen durch weite Wiesen und stille Wälder an 2,5 km des eigenen Seeufers entlang. Der Blick reicht bis zur Alpenkette!

Großzügigkeit und Offenheit prägen das Klinikgebäude. Durch die großen Fensterflächen gehen Haus und Natur ineinander über.

Durch fachliche Kompetenz, ganzheitlich orientierte Therapie und modernste Ausstattung bietet unsere Rehabilitationsklinik besonders günstige Voraussetzungen, körperliche und seelische Gesundheit zu erreichen, Krankheit zu bewältigen und mit neuem Mut in den Alltag zurückzukehren.

Die drei Fachabteilungen Kardiologie, Orthopädie und Psychosomatik arbeiten eng zusammen und ermöglichen somit eine umfassende Betreuung.



PSYCHOKARDIOLOGIE

Ein integriertes Behandlungskonzept in der Klinik Höhenried

Die Psychokardiologie bietet ein integriertes Behandlungskonzept für Patienten, die einerseits an einer Herzerkrankung (z.B. koronare Herzerkrankung, Herzrhythmusstörungen) leiden und gleichzeitig von einer seelischen Erkrankung (z.B. Depression, Angsterkrankung, Belastungsreaktion) betroffen sind.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich eine Herzerkrankung, psychische Störungen und soziale Belastungen gegenseitig beeinflussen.

Wenn die Seele das Herz krank macht:

Psychische und soziale Faktoren, wie Ängste und Depressionen, beruflicher oder familiärer Stress, Mangel an sozialem Rückhalt und Risikoverhaltensweisen wie Rauchen, Bewegungsmangel oder falsche Ernährung können die Entstehung einer Herzerkrankung beeinflussen und auch bei der Genesung eine erhebliche Rolle spielen.

Wenn sich eine Herzerkrankung auf die Seele schlägt:

Bei vielen Betroffenen kommt es infolge der Herzerkrankung zu Belastungsreaktionen, Anpassungsstörungen und anderen behandlungsbedürftigen seelischen Störungen.

Der Verlauf der Herzerkrankung kann durch eine effektive Behandlung der seelischen Störung, den Abbau sozialer Belastungsfaktoren, Verhaltens- und Lebensstiländerungen und die Förderung von seelischen Schutzfaktoren positiv verändert werden.



Daher soll eine psychokardiologische Behandlung von herzkranken Menschen:

- › die wirksame Therapie der kardiologischen Erkrankung sowie begleitender seelischer Störungen gewährleisten,
- › einen positiven Einfluss auf das Gesundheitsverhalten nehmen, z.B. durch den Aufbau von Stressbewältigungskompetenzen, eine ausgewogene Ernährungsweise, körperliche Aktivität und Rauchstopp,
- › die aktive Krankheitsbewältigung unterstützen und zur Entwicklung positiver Lebensperspektiven beitragen.

Psychokardiologie in der Klinik Höhenried

Sie werden in der Klinik Höhenried von einem interdisziplinären Behandlungsteam aus Ärzten, Psychologen, Pflegekräften, Kunst- und Bewegungs-, Physio- oder Sporttherapeuten, Ernährungswissenschaftlern und Sozialarbeitern betreut. Das Therapieprogramm besteht aus folgenden Bausteinen:

- › Ärztliche Diagnostik und Therapie
- › Psychologische Diagnostik, Einzel- und Gruppentherapie
- › Entspannungstraining
- › Kunsttherapie
- › Bewegungstherapie
- › Sozial-, Berufs- und Rehaberatung
- › Ernährungsberatung
- › Raucherentwöhnungsprogramm
- › Schulung zur Gesundheitsbildung

BEHANDLUNG

Ärztliche Diagnostik und Therapie

Während des gesamten Aufenthalts erhalten Sie eine kontinuierliche fachärztliche kardiologische und psychiatrisch/psychotherapeutische Betreuung mit Eingangs- und Abschlussuntersuchung und regelmäßigen Visiten, in denen Untersuchungsbefunde, Therapieziele und die medizinische Behandlung besprochen werden.

Die internistisch-kardiologische Behandlung umfasst die Therapie akuter körperlicher Beschwerden, die Anpassung und Einstellung der medikamentösen Langzeitbehandlung, die Ermittlung und Anleitung zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie die Behandlung von Risikofaktoren der Herzerkrankung wie Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörung. Es erfolgt eine Beratung über die aktuelle körperliche Belastbarkeit sowie die individuellen Risiko- und Schutzfaktoren. Zur Diagnostik führen wir alle erforderlichen nichtinvasiven Untersuchungen des Herz-Kreislaufsystems durch.

In ärztlich geleiteten Gruppengesprächen werden Informationen zur Herzerkrankung und gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen vermittelt. Die Klärung der eigenen Lebensziele und Werte erleichtert Ihnen die Umsetzung positiver Lebensstiländerungen. Achtsamkeitsbasierte Übungen regen zu einem akzeptierenden Umgang mit dem eigenen Körper, den Gedanken und Gefühlen an.

Bei Bedarf können psychiatrisch-psychotherapeutische Einzelgespräche vereinbart werden. Eine eventuell notwendige medikamentöse Behandlung z.B. mit Antidepressiva kann eingeleitet oder optimiert werden.



Psychologische Betreuung

Die psychotherapeutische Behandlung hilft Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Erkrankung und individueller Belastungen. Darüber hinaus ist die Förderung eines bewussten und achtsamen Umgangs mit sich selbst und der eigenen Gesundheit ein übergeordnetes Ziel. In der Einzeltherapie können Sie erörtern, welche Probleme Sie gegenwärtig beschäftigen und verschiedene Problemlöseansätze und Bewältigungsstrategien erarbeiten und anschließend erproben. In der Gruppentherapie werden Sie zudem von den Gruppenmitgliedern bei der Suche nach Ursachen ihrer aktuellen Beschwerden sowie beim Finden von Lösungen unterstützt. Wichtige Inhalte der Gruppengespräche sind der Zusammenhang zwischen Herzerkrankung, seelischen Faktoren und sozialen Belastungen, die Entwicklung einer lösungsorientierten, akzeptierenden Haltung, der Aufbau von gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen und die Aktivierung psychischer Schutzfaktoren. Die zwischenmenschlichen Erfahrungen in der Gruppe spielen eine wichtige Rolle im Genesungsprozess. Daher arbeiten wir mit einem geschlossenen Gruppenkonzept, d.h. alle Teilnehmer reisen in derselben Woche an.

Entspannungstraining

Als Basistherapie erlernen Sie ein standardisiertes Entspannungsverfahren zur Selbstanwendung (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson). Je nach Indikationen erhalten Sie auch Achtsamkeits-, Atem- und Körperwahrnehmungsübungen, eine Einführung in Qi Gong oder Eutonie. Die Fähigkeit zur Entspannung führt zu mehr Gelassenheit auch in schwierigen Lebenssituationen und ermöglicht eine selbstbestimmte, aktive Beeinflussung des vegetativen Nervensystems. Dadurch kann Entspannung die für das Herz ungünstige körperliche Stressreaktion abmildern.

Kunsttherapie

Kunsttherapie ist eine Therapieform, die über die sprachliche Kommunikation hinausgeht. Sie können mit Ihren Gefühlen in Kontakt kommen, Lösungsmöglichkeiten für Konflikte und entlastende Ausdrucksformen für das innere Erleben finden und neue Perspektiven entwickeln. In der Gruppe und einzeln wird mit einem breiten Spektrum an bildnerischen Mitteln (z.B. Malerei, Zeichnung, Ton, Collage) gearbeitet. Die eigene Kreativität kann dabei als Ressource entdeckt werden.

Bewegungstherapie

Bewegungstherapie mit einer Vielfalt an Angeboten steigert Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit, verbessert die Selbstwahrnehmung, hebt die Stimmung, vermindert Ängste und Schmerzen. Unsere Therapeuten unterstützen Sie darin, einen Ihrer Erkrankung angemessenen Zugang zur körperlichen Aktivität zu entwickeln. In Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen erfahren Sie den Zusammenhang zwischen seelischem und körperlichem Befinden. Unter Kontrolle von Herzrhythmus und Blutdruck können Sie Ihre Belastungsgrenzen kennenlernen, Selbstvertrauen gewinnen und Ängste abbauen. Ihre Leistungsfähigkeit und Ausdauer trainieren Sie auf dem Fahrrad, dem Laufband oder in freier Natur beim Nordic Walking. Gymnastik im Freien oder in der Halle und Wassergymnastik verbessern Koordination, Beweglichkeit und Muskelkraft.

Sozial-, Berufs- und Rehaberatung

Einer Erkrankung folgen oft einschneidende Veränderungen im Alltag und Beruf. Unsere Sozial- und Rehaberater helfen Ihnen, individuelle Perspektiven zu entwickeln und unterstützen Sie bei der Umsetzung der entsprechenden Maßnahmen.



Ernährungsberatung

Das spezielle Ernährungstraining für Patienten mit Übergewicht, Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck oder Diabetes mellitus soll eine dauerhafte Umstellung der Essgewohnheiten auf eine ausgewogene Mischkost erreichen sowie Wissen über eine gesunde Ernährung bei Herzerkrankungen vermitteln. Die Teilnehmer werden für die Interaktion des Essverhaltens mit emotionalen Belastungen oder Symptomen seelischer Störungen (z.B. „Frustessen“, vermehrter Appetit bei Schlafstörungen) sensibilisiert. Im Einzelfall kann eine Schulung in unserer Lehrküche sinnvoll sein.

Raucherentwöhnungsprogramm

Das freiwillige Programm bietet aufhörwilligen „Noch-Rauchern“ Unterstützung und schon erfolgreichen „Ex-Rauchern“ Schutz gegen die Rückfallgefahr. Es werden Informationen zu medizinischen Zusammenhängen, Stressbewältigung und Genussstraining vermittelt. Sie werden zur Selbstbeobachtung angeleitet, um Ihre Risikosituationen zu erkennen, Handlungsalternativen zu entwickeln, somit einem Rückfall vorzubeugen und ein dauerhaftes Fundament für Ihre Herzgesundheit zu schaffen.

Schulung zur Gesundheitsbildung

Regelmäßige Schulungen zu folgenden Themen werden angeboten:

- > Umgang mit Herzkreislauf- und Herzklappenkrankheiten
- > Marcumarschulung/Gerinnungsselbstbestimmung
- > Endokarditisprophylaxe
- > Bluthochdruck
- > Diabetikerschulung und Schulung bei metabolischem Syndrom
- > Stressbewältigung

WISSENSWERTES

Antragstellung

Als gesetzlich Versicherter können Sie eine Rehabilitationsleistung in ambulanter oder stationärer Form bei Ihrer Krankenkasse oder Rentenversicherung beantragen. Dort erhalten Sie ein Antragsformular, das Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt ausfüllen und an den zuständigen Kostenträger senden.

Bitte verweisen Sie bei der Antragsstellung auf die Klinik Höhenried als Ihre Wunschklinik, sowie auf die Notwendigkeit einer Behandlung in der Psychokardiologie mit Teilnahme an unserem speziellen psychokardiologischen Therapieprogramm mit einer Behandlungsdauer von 5 Wochen. Im Antrag muss deutlich auf das gleichzeitige Vorliegen einer Herzerkrankung und einer psychischen Erkrankung/Belastungsreaktion hingewiesen werden. Sobald Ihnen die Kostenzusage vorliegt, können Sie sich bei uns anmelden.

Werden Sie in einer Akutklinik stationär behandelt oder operiert, wird der Sozialdienst dieser Klinik für Sie eine Anschlussrehabilitation bei Ihrer Rentenversicherung oder Krankenkasse beantragen.

Als Privatversicherter benötigen Sie vor Antritt der Behandlung eine Kostenzusage Ihrer Krankenversicherung bzw. Beihilfestelle. Unsere Klinik ist beihilfefähig. Privatversicherte Patienten wenden sich direkt an das Sekretariat der Chefärztin Frau Dr. Christa Bongarth.



Unterkunft

Sie sind in einem Einzelzimmer untergebracht mit freundlichen hellen Möbeln, elektrisch verstellbarem Bett, eigener Dusche und WC, Telefon, Fernseher, Radio und Notrufanlage. Es stehen auch Rollstuhl- und behindertengerechte Zimmer zur Verfügung.

Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche und schmackhafte Küche. Verschiedene Ernährungsformen stehen zur Auswahl. Unsere Ernährungstherapeutinnen beraten Sie gerne persönlich.

Freizeit

In der therapiefreien Zeit stehen Ihnen unser Schwimmbad, die Sauna, Kegelbahnen, Bocciabahnen, unser Spielgolfplatz und Leihfahrräder zur Verfügung.

Ferner wird Ihnen ein vielfältiges Angebot an kulturellen Veranstaltungen, eine reichhaltige Bibliothek und ein informativer klinikeigener Fernsehkanal angeboten.

Das große Parkgelände mit seinem Schloss, dem Badeplatz am See und dem Buchheim Museum gestalten Ihren Aufenthalt erholsam und anregend.

ANSPRECHPARTNER

Für persönliche Informationen über die Inhalte und den Ablauf der Behandlung stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Dr. med. Christa M. Bongarth, Chefärztin

Fachärztin für Innere Medizin, Kardiologie, Internistische Intensivmedizin, Sportmedizin, Ernährungsmedizin, Kardiovaskuläre Präventivmedizinerin DGPR®.

Chefartzsekretariat Kardiologie:

Tel: 0 81 58 - 24 32 000

Fax: 0 81 58 - 24 52 000

sekretariat-kardiologie@hoehenried.de

Dr. med. Martina Näher-Noé, Oberärztin Psychokardiologie

Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie, Neurologie, Sportmedizin

Tel: 081 58 - 24 32 140

martina.naeher-noe@hoehenried.de

Fragen zur Aufnahme und zu den Aufnahmeterminen beantworten Ihnen:

Frau Fauland und Frau Rautenberg

Tel: 0 81 58 - 24 35 200





Anfahrt

Sie können mit dem eigenen PKW anreisen oder Sie fahren mit den Zügen der Deutschen Bahn oder der S-Bahn der Linie S6 bis Tutzing und können dort abgeholt werden.

Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd
Klinik Höhenried gGmbH
 82347 Bernried / Obb.

Telefon 08158 24-0
 info@hoehenried.de
 www.hoehenried.de

