

# Therapieplan, ambulante kardiale Rehabilitation - Beispiel



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag			
8:30 - Morgenbegrüßung		8:30 - Morgenbegrüßung		8:30 - Morgenbegrüßung		8:30 - Morgenbegrüßung		8:30 - Morgenbegrüßung			
8:45 - 10:15 <b>Bewegungs- therapie</b>	8:45 -10:00 <b>Einführung in die Ent- spannung: Atement- spannung</b>	8:45 - 10:15 <b>Psycho- logische Gruppen- beratung: Umgang mit Stress</b>	08:45-10:15 <b>Notfall- schulung</b>	8:45 - 10:30 <b>Bewegungs- therapie</b>	8:45 - 10:00 <b>Ernährungs- beratung: Essen und Psyche</b>	8:45 - 10:15 <b>Psycho- logische Gruppen- beratung: Umgang mit Ängsten</b>	08:45-10:15 <b>Sozial- rechtliche Gruppen- beratung</b>	8:45 - 10:00 <b>Ernährungs- beratung: Herz- gesundes Einkaufen</b>	08:45-10:15 <b>Bewegungs- therapie</b>		
Frühstück		Frühstückspause		Frühstück		Frühstückspause		Frühstück			
Frühstück	10:30 - 12:00 <b>Bewegungs- therapie</b>	10:45 - 12:30 <b>Bewegungstherapie</b>		Frühstück	10:30 -12:15 <b>Bewegungs- therapie</b>	10:45-12:15 <b>Bewegungs- therapie</b>	10:45-12:15 <b>Lehrküche</b>	10:30 -12:00 <b>Bewegungs- therapie</b>	Frühstück		
10:45 -12:00 <b>Einführung in die Ent- spannung: Atement- spannung</b>	Mittagspause		Mittagspause		11:00 - 12:15 <b>Ernährungs- beratung: Essen und Psyche</b>	Mittagspause		10:45 - 12:00 <b>Ernährungs- beratung: Herz- gesundes Einkaufen</b>	Mittagspause		
Mittagspause		Mittagspause		Mittagspause		Mittagspause		Mittagspause			
13:00 - 14:00 <b>Ärztlicher Vortrag: Herzinfarkt</b>		13:15 - 14:00 Uhr <b>Ärztlicher Vortrag: Bewegung und Herz I - Ausdauer</b>		13:00 -14:00 Uhr <b>Ärztlicher Vortrag: Herzwirksame Medikamente</b>		13:15 -14:00 Uhr <b>Therapeutischer Vortrag: Schwimmen, Tauchen, Sauna</b>		12:45 -14:00 <b>Psycho- logische Gruppen- beratung: Krankheits- bewältigung</b>	12:30-13:30 <b>Ent- spannung: PMR</b>	Mittagspause	

Die Zuteilung in die Gruppen erfolgt auf Grundlage der individuellen Ziele sowie in Abstimmung im interdisziplinären Team.

Die Therapieplanung wird individuell durch psychologische und sozialberatende Einzelgespräche ergänzt.

Stand: 1/2019