Rehabilitationsklinik für Herz- und Kreislauferkrankungen, Innere Medizin und Psychosomatik.

Die Reha Seewis im Prättigau in Graubünden ist eine anerkannte und führende Einrichtung für die krankenkassengedeckte Rehabilitation von kardiovaskulären, internistischen und psychosomatischen Erkrankungen. Sie wird seit 1970 als Rehaklinik betrieben. Das traditionsreiche Haus wurde bereits 1876 als Hotel Kurhaus eröffnet.

Über 100 Mitarbeitende betreuen unsere 60 – 70 Patientinnen und Patienten. Das multidisziplinäre Team umfasst Ärzte verschiedener Fachrichtungen, Psychologen, Therapeuten und Ernährungsberater, besonders geschulte Pflegerinnen und Pfleger. Moderne, ganzheitliche Konzepte der Medizinischen, Bewegungs-, Ernährungs- und Körpertherapie oder Psychokardiologie kommen Ihnen zugute.

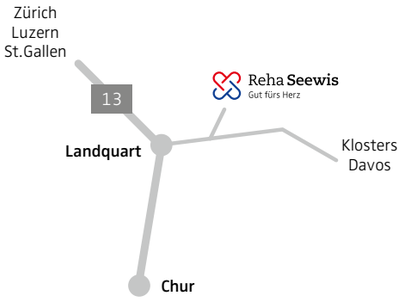
Ein sehr persönlicher Hotelbetrieb mit 58 Einzel- und Doppelzimmern, Restaurants, Aufenthaltsräumen, drahtlosem Internet, Hallenbad in herrlicher Umgebung umsorgt sie. Die Klinik verfügt über höchste Qualitätszertifikate und ist eine anerkannte Rehabilitationsklinik der Schweizerischen Arbeitsgruppe für kardiale Rehabilitation. Die Klinik ist auf den Spitallisten zahlreicher Kantone und steht allen Patienten schweizweit offen.

Wir heissen auch Begleitpersonen gern willkommen, sie können an vielen Programmen teilnehmen.

Lage und Anfahrt.

Die Klinik liegt in Seewis. Einem beschaulichen Dorf im Prättigau / GR, das wegen seiner exzellenten Sonnen- und mittleren Höhenlage von 950 m ü. M. als bevorzugter Luftkurort gilt. Bequeme Anreise ab Zürich, St. Gallen oder Luzern, mit dem Auto in gut einer Stunde, und 20 Minuten von Chur. Ab Bahnhof Landquart erreichen Sie Seewis innert 15 Minuten.

Wir freuen uns auf Sie.



Reha **Seewis**
Gut fürs Herz

Rehabilitationsklinik für Herz- und Kreislauferkrankungen, Innere Medizin und Psychosomatik

Reha Seewis
Schlossstrasse 1, 7212 Seewis Dorf
Tel +41 81 307 52 52 Fax +41 81 307 53 53
info@rehaseewis.ch www.rehaseewis.ch

Rehabilitationsklinik für Herz- und Kreislauferkrankungen, Innere Medizin und Psychosomatik

10 GUTE GRÜNDE FÜR IHRE HERZ- ODER GEFÄSS-REHA

Patienteninformation

Reha **Seewis**
Gut fürs Herz

Profitieren Sie von uns.

Liebe Patientinnen und Patienten

Nach einem Herzinfarkt, einem Schlaganfall, einer Durchblutungsstörung oder Operation wird es wichtig, das Leben entsprechend anzupassen. Der ideale Start zum neuen, gesünderen Leben ist die umfassende Rehabilitation in der Reha Seewis. Unser vielseitiges Team betreut Ihren Körper und Ihre Psyche ganzheitlich aufgrund der modernsten Erkenntnisse der Rehabilitationsmedizin. Wir zeigen Ihnen Ihren ganz persönlichen Weg zu einem gesundheitlich stabilen Leben mit viel Lebensfreude. Ich bin überzeugt: Die Rehabilitation in der Reha Seewis macht Sie fit, Ihr künftiges Leben mit der notwendigen Kraft und Energie zu bewältigen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie gute Gründe, warum Sie als Herzpatient von einer Reha bei uns besonders profitieren.

Herzliche Grüsse,
Michael Coch

Dr. med. Michael Coch
Chefarzt der Reha Seewis
Facharzt für Kardiologie, Innere Medizin und Gefässerkrankungen

Ihr Herz in Ihrer Hand.

Auch wenn Ihr Herz nicht mehr ganz gesund ist, können Sie ein langes und glückliches Leben führen. Allerdings ist es dafür notwendig, viel über die Erkrankung und den Umgang mit ihren Folgen zu wissen.

Vielleicht fragen Sie sich:

- Wie oft und wann darf ich welchen Sport betreiben? Wie hoch darf dabei mein Puls sein?
- Wann darf ich wieder reisen? Was muss ich dabei besonders beachten?
- Wie darf ich mein Eheleben noch geniessen?
- Wie kann ich mit dem Rauchen aufhören?
- Wie gehe ich mit erneuten Beschwerden um?
- Was sollte ich beim Essen beachten – was darf ich geniessen?
- Warum muss ich Medikamente nehmen und wie lange?
- Wann kann ich mich wieder stärker belasten, beispielsweise Wandern, schwere Einkäufe tragen, heuen?
- Wie kann ich ein weiteres Ereignis verhindern?
- Wie geht es in meinem Alltag und im Beruf weiter?

Die kardiologische Reha macht Sie auch damit vertraut. In der Reha Seewis sind Sie dafür in den besten Händen. Wir freuen uns **mit Ihnen** zu arbeiten.

10 gute Gründe, warum Sie von einer Therapie in der Reha Seewis besonders profitieren.

1 Weil Sie nach einer Reha bei uns über Ihre Erkrankung bestens Bescheid wissen.
In unseren Rehabilitationsprogrammen ist die Vermittlung des Wissens über Ihre Erkrankung abwechslungsreich eingebaut. Sie erfahren alles Notwendige über den Zusammenhang zwischen Ihrer zukünftigen Lebensweise und Ihrer Gesundheit.

2 Weil Sie bei uns in einer Gemeinschaft sind.
In der Reha Seewis herrscht eine familiäre Atmosphäre. Der Austausch mit den Mitpatienten vermittelt das Gefühl, mit den Beschwerden nicht allein zu sein. Es erschliessen sich neue Sichtweisen und fördert den Zugang zu eigenen Lösungen.

3 Weil Sie bei uns lernen mit Ihrer Erkrankung zu leben und wie mit möglichen Beschwerden umgehen.
Mit einer einfühlsamen psychologischen Begleitung bieten wir bei Bedarf Hilfestellung, die Krankheit als Bestandteil Ihres Lebens anzunehmen. Sie lernen richtig mit den Beschwerden umzugehen.

4 Weil wir Ihnen zeigen, wie Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bringen können.
In Ihrem zukünftigen Leben sollte die Ihnen angepasste regelmässige Bewegung eine tragende Rolle spielen. Sie lernen bei uns, wie Sie ganz selbstverständlich und mit möglichst viel Freude mehr Bewegung in Ihren Alltag einbauen können.

5 Weil Sie bei uns mehr über Ihre notwendigen Medikamente erfahren.
Wer regelmässig Medikamente einnehmen muss, sollte über deren Notwendigkeit und Wirkung umfassend Bescheid wissen. Dieses Wissen vermitteln wir Ihnen und bereiten Sie individuell zum Umgang mit Ihren Medikamenten vor.

6 Weil Sie bei uns erleben, dass gesundes Essen auch gut schmeckt.
Ein bedeutender Schlüssel für Ihre Gesundheit ist eine ausgewogene Ernährung. In der Reha Seewis essen Sie gesund und gleichwohl genussvoll. Überdies erfahren Sie von unseren Ernährungsprofis, wie Sie sich künftig gesunde Kost mit Genuss und Lebensfreude zubereiten können.

7 Weil Sie mit uns lernen, wie Sie Gewohnheiten wie das Rauchen aufgeben können.
Menschen mit Herzbeschwerden wird empfohlen das Rauchen aufzugeben. Wir begleiten Sie dabei und bieten dafür wirksame Methoden an. Sie haben damit eine grosse Chance einen entscheidenden Schritt zu machen.

8 Weil Sie mit uns erfahren können mit Konflikten und Belastungen besser umzugehen.
Ungelöste Konflikte im familiären oder beruflichen Umfeld können zu Herzbeschwerden beitragen. Unser Team von Psychologen und Therapeuten berät und unterstützt Sie bei der Erarbeitung von individuellen Lösungsmöglichkeiten.

9 Weil uns Ihre Lebensfreude am Herzen liegt.
Ihre Lebensfreude braucht körperliche Gesundheit und die Teilnahme am sozialen Leben. Wir erwecken bewusst Ihre Freude an gesellschaftlichen Aktivitäten.

10 Weil Sie den Schlüssel zu einem gesundheitsorientierten und genussvollen Leben erhalten.
Das für Sie massgeschneiderte Therapieprogramm erfasst Ihren Körper und Ihre Psyche gesamtheitlich. In 3 – 4 Wochen haben wir Zeit miteinander all Ihre gesundheitlichen Fragen gründlich anzugehen.

So könnte einer Ihrer Reha-Tage bei uns aussehen:

Tagesprogramm Herz-Patient

Vormittag

Ab 7.30	Frühstück
	Blutdruckmessen
	Sprechstunde bei betreuendem Arzt
	Pflegegespräch
	Turnen (täglich)
	Velotraining 30 Min. (2 – 3 × pro Woche)
12.00	Mittagessen Panorama Speisesaal

Nachmittag

	Spazieren, Wandern, Mittwochs-Ausflug
	Physio-, Entspannungs- oder Atemtherapie
17.10	Verschiedene Vorträge zum Krankheitsverständnis, unsere Gesundheit und für die Zeit nach der Reha. Durch Ärzte, Psychologen, Physiotherapeuten, Ernährungsberatung, Küchenchefin und andere
Ab 18.00	Abendessen
Ab 19.30	Abendprogramm: freie Gestaltung, Musik, Lesungen, Filme, gemeinsames Fernsehen, Spiele