

# Das Projekt «Herzgruppen Schweiz»

Die Chance nach dem Herzinfarkt



Schweizerische Herzstiftung  
Fondation Suisse de Cardiologie  
Fondazione Svizzera di Cardiologia

*Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag  
Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale  
Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale*

---

Erfolgreicher  
Projektstart

Anfang der Achtzigerjahre entstanden auf private Initiative von engagierten Ärzten und Herzpatienten erste Selbsthilfegruppen von Herz-Kreislauf-Patienten. Heute gibt es über 140 solche Herzgruppen in der Schweiz – zu wenig für ein flächendeckendes Angebot. Was nicht ist, soll noch werden. Die Schweizerische Herzstiftung hat deshalb im Jahr 2001 das Projekt «Herzgruppen Schweiz» ins Leben gerufen, das mit hoher Priorität den Aufbau eines dichten Netzes von Herzgruppen fördert, den Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppen ermöglicht und die umfassende Patientenaufklärung unterstützt.

---

Das Leben nach  
dem Herzinfarkt

Wer einen Herzinfarkt erleidet, erlebt dies als lebensbedrohliches einschneidendes Ereignis und ist in der Regel bereit, der Gesundheit zuliebe auf schädliche Gewohnheiten und einen ungesunden Lebensstil zu verzichten. Doch im normalen Alltag ist es für viele Patienten schwierig, das in der Rehabilitation Gelernte konsequent anzuwenden. Viele bedürfen deshalb einer lebenslangen Nachsorge. Es hat sich gezeigt, dass die meisten das Ziel einer gesunden Lebensweise in einer Gruppe besser erreichen.

---

Professionelle  
Betreuung

Langzeitrehabilitation unter kundiger Leitung im Kreise von Betroffenen, das ist das positive Umfeld, das die Patienten in einer lokalen Herzgruppe vorfinden. Hier können sie persönliche Erfahrungen austauschen. Jede Herzgruppe steht unter Aufsicht und Verantwortung eines Arztes oder einer Ärztin. Das Programm wird durch spezialisierte Herztherapeutinnen oder -therapeuten geleitet. Mindestens einmal pro Woche wird ein angepasstes Bewegungstraining absolviert. Damit sich die Patienten möglichst sicher fühlen, besteht ein Notfallkonzept. Zweimal jährlich oder häufiger findet ein Patientenunterricht zu wichtigen Präventionsthemen wie Ernährungsverhalten, Rauchstopp und Umgang mit Stress statt. Und schliesslich wird bei jedem Herzgruppenmitglied jährlich eine kardiologische Standortbestimmung durch den behandelnden Arzt vorgenommen.

---

Konkrete Ziele

Mit ihrem Projekt «Herzgruppen Schweiz» verfolgt die Schweizerische Herzstiftung folgende Ziele:

- Aufbau eines flächendeckenden Netzes von 250 bis 300 Herzgruppen in der Schweiz
- Unterstützung der Aus- und Weiterbildung von Herzgruppen-Verantwortlichen

- Aufbau eines Netzes von Freiwilligen aus Herzgruppenmitgliedern und deren Angehörigen, welche die Gesundheitsempfehlungen der Herzstiftung als «Botschafter der Herzen» weitertragen und sich auch an der Mittelbeschaffung zugunsten der Herz-Kreislauf-Forschung und -Aufklärung beteiligen

---

#### Breites Spektrum von Massnahmen

Und das sind die wichtigsten mit den Herzgruppen verbundenen Aufgaben, welche die Schweizerische Herzstiftung wahrnimmt:

- Aktive Förderung von Herzgruppen-Neugründungen in allen Landesteilen
- Bereitstellen von Hilfsmitteln, Know-how und Beratung für die Neugründung von Herzgruppen
- Realisation von umfassenden und leicht verständlichen Patienteninformationsmitteln und Unterrichtshilfen für die Aufklärung und Compliance-Förderung
- Jährliches Forum in der Deutsch- und in der Westschweiz für Herzgruppenverantwortliche zur Fortbildung und zum Erfahrungsaustausch
- Bereitstellen der Internet-Plattform [www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch) für Herzgruppen und deren Mitglieder mit Informations- Dienstleistungs- und Produktangeboten
- Aufbau weiterer Dienstleistungen für Herzgruppen

---

#### Was Sie mit Ihrem Beitrag bewirken

- Mit einem Beitrag von CHF 10'000 ermöglichen Sie uns, eine neue Herzgruppe zu gründen.
- Mit CHF 3'000 können wir eine Herzgruppe mit einem automatischen externen Defibrillator (AED) ausrüsten. Dies ist ein lebensrettendes Gerät, das bei einem Herzstillstand zum Einsatz kommt. Es sendet kontrollierte elektrische Stromstösse aus und normalisiert den Herzrhythmus des Patienten bei einem lebensbedrohlichen Kammerflimmern.
- Mit einem Beitrag ab CHF 500 können Sie auch einfach unsere Arbeiten für die bestehenden Herzgruppen in der Aufklärung und Fortbildung mittragen helfen.

Wofür auch immer Sie sich in diesem sinnvollen Projekt einsetzen wollen, Sie tragen damit zu einer besseren Prognose und Lebensqualität Tausender von Betroffenen bei.

---

#### Kontakt

Dr. Robert C. Keller, Geschäftsführer  
 Telefon 031 388 80 82  
 E-Mail [keller@swissheart.ch](mailto:keller@swissheart.ch)



Schweizerische Herzstiftung  
 Fondation Suisse de Cardiologie  
 Fondazione Svizzera di Cardiologia

Dufourstrasse 30  
 Postfach 368  
 3000 Bern 14  
 PC-Konto Bern 30-4356-3

tel. 031 388 80 80  
 Fax 031 388 80 88  
[info@swissheart.ch](mailto:info@swissheart.ch)  
[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)