



OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.

«Die Therapie half mir dabei,
die Steine, die mir auf der Brust
lagen, aus dem Weg zu räumen .»

Krankheitsverarbeitung mit Hilfe von Psychokardiologie

PSYCHOKARDIOLOGIE

Sicherheit und Vertrauen in das eigene Herz zurückgewinnen und stärken

Die Krankheit des Herzens ist oft auch eine Krankheit der Seele – und umgekehrt. Es gibt viele Krankheitsbilder, die sich sowohl im kardiologischen als auch im psychosomatischen Bereich abbilden lassen.

Akute wie auch chronische Herzerkrankungen bedeuten meist einen tiefen Einschnitt im Leben der Betroffenen und deren Angehörigen. Ohne Vorankündigung ändert sich das Leben häufig schlagartig. Es können Fragen auftauchen wie z.B. «Wie überwindet man nach einer Herzerkrankung Ängste? Wie stärkt man wieder Vertrauen in das eigene Herz und den eigenen Körper? Wie können wir positiv Einfluss nehmen, was können wir dazu beitragen?»

Nach Herzoperationen, die meist belastend sind und deutliche Ängste auslösen können, liegt der Anteil der Patientinnen und Patienten, die eine depressive Symptomatik entwickeln, bei rund 40 Prozent.

Manchmal ist die psychische Belastung durch das kardiale Ereignis so stark, dass sogar eine posttraumatische Belastungsstörung vorliegt. Das wiederum kann einen hohen Leidensdruck und eine deutlich verminderte Lebensqualität bedeuten.

Zur Krankheitsbewältigung ist eine enge Zusammenarbeit von Ärztinnen und Ärzten der Psychosomatik und der Kardiologie im Sinne der Psychokardiologie hilfreich, denn Ängste und weitere psychische Beeinträchtigungen wirken sich bei vielen Herzerkrankungen negativ auf deren Verlauf und auf die Prognose aus.



Eine gute Therapie kann den weiteren Lebensweg positiv beeinflussen und kann zu einem guten Langzeitergebnis führen.

Im Rahmen des psychokardiologischen Behandlungskonzeptes werden multimodale Strategien aufgezeigt, die zu einem besseren Umgang mit Stress, Angst und Depression führen können: Die Vermittlung eines guten Krankheitsverständnisses, das Erlernen von Entspannungstechniken, regelmäßige sportliche Betätigung und nicht zuletzt die Förderung eines guten Schlafes zählen zu wesentlichen Bestandteilen. Das alles kann zu einem gesunden und selbstwirksamen Umgang mit der Herzerkrankung führen und das ganzheitliche Wohlbefinden verbessern. Ein wichtiger psychologischer Aspekt ist es, sich durch reflektierende Gespräche seine passende Bewältigungsstrategie (sogenanntes «Coping») mit Hilfe der Therapeutin oder des Therapeuten zu erarbeiten.

Ziele, Behandlungen & Therapien

- Krankheitsverständnis entwickeln
- Erarbeiten von Coping-Strategien
- Psychoedukation: Zusammenhang Herz & Psyche
- Erlernen von Entspannungsverfahren
- Besserer Umgang mit Stress
- Ressourcenförderung
- Verhaltensänderungen (Entspannung, Bewegung, Schlaf)
- Bei Bedarf Einbezug von Angehörigen
- Selbstregulation & Selbstwahrnehmung
- Herzratenvariabilität Messung mit Qiu
- Individuelle Standortbestimmung
- Je nach Bedürfnissen: Ernährungsberatung, Rauchstopp, psychotherapeutische Begleitung etc.
- Gesundheitsmanagement für die Rückkehr nach Hause



«Wissenschaftlich gesehen bestehen eindeutige Zusammenhänge zwischen Herz-Kreislaufkrankungen und psychosomatischen Krankheitsbildern.»

Dr. med. Kunigunde Pausch
Oberärztin Psychosomatik

REHABILITATION & PRÄVENTION

Das medizinische Spektrum der Oberwaid

Das fachübergreifende Behandlungsangebot erstreckt sich von Diagnostik, Behandlung über Rehabilitation bis hin zu Prävention. Für jede Patientin und jeden Patienten werden von renommierten Fachärztinnen und Fachärzten in den Bereichen Psychosomatik, Innere Medizin, Kardiologie und physikalischer & rehabilitativer Medizin massgeschneiderte Therapiepläne erstellt und in einem engagierten interdisziplinären Team von Gesundheitsexperten umgesetzt. Der Therapieplan stützt sich auf medizinische Befunde und auf eine ausführliche Aufnahmediagnostik unter Berücksichtigung der Wünsche, Ziele und Möglichkeiten des jeweiligen Patienten.



Kardiologische Rehabilitation



Psychosomatische Rehabilitation



Orthopädische Rehabilitation



Physiotherapie & Sportmedizin



Check-ups & Prävention



BGM Programme