

Wie werde ich Gefäßsportgruppen- Teilnehmer?

- **Ärztliche Verordnung:**

Sprechen Sie Ihren Hausarzt oder Kardiologen auf die Gefäßsportgruppe an. Er kann Ihnen die Teilnahme verordnen (in der Regel zunächst für 50 Übungseinheiten in 18 Monaten)..

- **Bewilligung durch die Krankenkasse:**

Gesetzlich Krankenversicherte legen diese Verordnung ihrer Krankenkasse zur Bewilligung vor.

- **Nach einer stationären
Rehabilitation:**

Die Klinik verordnet die Teilnahme an einer Gefäßsportgruppe, wenn die Reha über den Rentenversicherungs träger stattfand, der sie dann bewilligt (in der Regel für 6 Monate). Ist die Krankenkasse der Kostenträger, verordnet der Hausarzt die Gefäßsportgruppe.

- **Eine wohnortnahe Gruppe finden:**

Oft kann Ihr Arzt oder Ihre Krankenkasse Ihnen eine wohnortnahe Gefäßsportgruppe empfehlen.

In jedem Fall können Sie über den Landesverband Brandenburg für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V. kostenfrei eine wohnortnahe Gruppe suchen:

- **Im Internet:**

www.lvbpr.de oder www.herzwegweiser.de
und bei der Gefäßliga und der Deutschen Gesellschaft für Angiologie (DGA)
www.dga-gefaessmedizin.de/patienten/gefaesssport
Hier finden Sie u.a. ein Verzeichnis aller in Brandenburg bestehenden Herz- und Gefäßsportgruppen.

- **Der direkte Kontakt zu uns** für Ihre Anfrage:

Landesverband Brandenburg für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V.
(LVBPR)

E-Mail: info@lvbpr.de
Internet: www.lvbpr.de



www.lvbpr.de

Gewinnen Sie Lebensfreude



in einer
Gefäßsportgruppe



Landesverband Brandenburg
für Prävention und Rehabilitation
von Herz-Kreislauferkrankungen e.V.

www.lvbpr.de

Gefäßsport – Was ist das?



- **Speziell für Patienten mit PAVK:**

Wenn Sie ein Patient mit einer PAVK (Schaufensterkrankheit) sind, können Sie in einer Gefäßsportgruppe auf ärztliche Verordnung mindestens einmal pro Woche teilnehmen. Die Gefäßsportgruppe ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Eine damit verbundene Mitgliedschaft beim Anbieter (sehr oft Sportvereine) wird ausdrücklich begrüßt und befürwortet, um ein Dabeibleiben zu fördern.

- **Bewegungs- und Sporttherapie für Patienten mit PAVK:**

Krankheitsangepasste Bewegung steht im Mittelpunkt. Besonders dafür ausgebildete Übungsleiter betreuen die Gruppe. Sie stehen mit Rat und Tat zur Seite. Die Teilnehmer führen in der Gruppe ein überwachtes angepasstes Gehtraining durch. Ergänzt wird dies durch Gymnastikübungen, speziell für die Füße, sowie Koordinations- und Entspannungsübungen. Auch – und gerade! – Nicht-Sportler sind willkommen.

- **Impulse und Tipps für einen herzgesunden Lebensstil:**

Auch Gruppen- und Einzelgespräche zu einer optimalen herzgesunden Lebensführung haben in der Gefäßsportgruppe oft ihren Platz. Neben dem Gehtraining ist das Beenden des Rauchens die wichtigste Maßnahme. Auch dabei können Sie unterstützt werden.

Gefäßsportgruppe – Was bringt das?

- **Mehr Lebensqualität:**

Durch eine regelmäßige Teilnahme an einer Gefäßsportgruppe und zusätzliches selbstständiges Training können Sie Ihre Gehstrecke wieder steigern und damit Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Und das heißt: Mehr Lebensfreude!

- **Belastungen richtig einschätzen:**

Sie lernen mehr und mehr, ohne Leistungsdenken Ihre Belastungsfähigkeit richtig einzuschätzen. Nicht nur für Sport und Bewegung, sondern auch für Alltag, Beruf und Freizeit. Dies kann Ihnen helfen, die Angst vor Herz-Kreislaufstörungen durch Belastung zu minimieren

- **Die Gruppe tut gut:**

In der Gefäßsportgruppe hat jeder mit einer Durchblutungsstörung der Beine zu tun. Das heißt: Man trifft Gleichgesinnte und Menschen, die die eigenen Erfahrungen teilen. Oft entstehen daraus gute Bekanntschaften oder Freundschaften. Und: Die abwechslungsreiche Mischung aus Bewegung und Spiel in der Gruppe macht Spaß!

Die Gefäßsportgruppe:



Spiel, Spass und
Bewegung für Ihr
Wohlbefinden!