



Von ganzem
Herzen xund

herzkreislauf●●●
zentrum GROSS GERUNGS

Ihre Patienteninformation

Xundheitswelt
Von Natur aus
gut für Gesundheit und Wohlbefinden.

EFQM
VALIDATED BY
EFQM 2023

TÜV
AUSTRIA
ZERTIFIZIERT
ONLINE
ZERTIFIKAT NR. 1627013002002
TÜV AUSTRIA CERT GMBH

**BESTE
GESUNDHEIT**
PARTNERBETRIEB



FÜR IHREN AUFENTHALT

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen! Eingebettet in die Schönheit der Waldviertler Naturlandschaft bietet unser Haus die ideale Umgebung, neue Kraft zu schöpfen. Direkt vor der Tür erstreckt sich ein großzügiges Areal mit vielen Wanderwegen, Kraft- und Ruheplätzen inmitten der Natur.

Bei uns ist Ihr Herz in guten Händen!

Viele weitere Informationen zum Rehabilitationsaufenthalt in unserem Haus finden Sie auf unserer Website!

www.herz-kreislauf.at



Oder einfach QR-Code scannen:





SEHR GEEHRTE PATIENTIN! SEHR GEEHRTER PATIENT!

Bei Herzerkrankungen oder nach einer Herzoperation kommt es zu einem tiefen Einschnitt im Leben eines Menschen. Durch eine gezielte Behandlung im Krankenhaus konnte Ihr Herzproblem beseitigt oder Ihr Leben sogar gerettet werden. Da eine vollständige Genesung im Akutspital durch den relativ kurzen Aufenthalt nicht möglich ist, spielen gezielte Rehabilitationsmaßnahmen eine wichtige Rolle.

Unser Haus bietet ein umfassendes Präventions- und Rehabilitationsprogramm für Herz- und Gefäßpatienten an. Um die Lebensprognose zu verbessern, ist es oft notwendig, den Lebensstil zu ändern. In vielen Fällen ist die Krankheit auch psychisch noch nicht verarbeitet. Genau hier setzt die Rehabilitation an. Es ist uns ein großes Anliegen, Sie nach einem Herzereignis physisch und psychisch wieder in Form zu bringen.

Die von uns gesetzten Maßnahmen dienen dazu, Sie rasch wieder in das familiäre, soziale und berufliche Umfeld einzugliedern. Ganz entscheidend dabei ist aber auch Ihre Mitarbeit: seien Sie offen für Trainingsprogramme, Fortbildungen zum Thema Herz- und

Kreislaufkrankungen sowie Beratungsgespräche mit Spezialisten auf dem Gebiet der Ernährung oder der Psychologie.

Um den erzielten Therapieerfolg zu festigen ist es ganz wichtig, dass Sie auch zu Hause den eingeschlagenen Weg fortsetzen. Dazu gehören vor allem regelmäßige Bewegung, vernünftige Ernährung und eine Änderung des Lebensstils. Damit haben Sie trotz der Herzerkrankung gute Chancen, Ihre Lebensspanne zu verlängern und weitere Herzprobleme zu verhindern.

Für weitere Fragen stehen Ihnen mein Team und ich jederzeit zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen einen abwechslungsreichen und angenehmen Aufenthalt in unserem Haus.

Herzlichst Ihr

Primarius Univ.-Doz. Dr. Sebastian Globits

**„Man hilft den Menschen nicht, wenn man
das für sie tut, was sie selbst tun könnten.“**

Abraham Lincoln



FINDEN SIE ZU IHREM GESUNDEN ICH ZURÜCK

Der erste Schritt in Ihr neues, gesünderes Leben beginnt damit, dass Sie sich Zeit nehmen. Die folgenden Zeilen sollen Sie darüber informieren, was Sie bei uns erwartet. Mit diesem Wissen können Sie Ihrem Aufenthalt ganz entspannt entgegensehen.

Basisuntersuchungen

Um Ihr Rehabilitations-Programm individuell erstellen zu können, erfolgen eine ärztliche Erstuntersuchung und weitere Untersuchungen wie Labordiagnostik sowie ein Belastungs-EKG.

Weiterführende Untersuchungen

Medizinisch hoch kompetente Ärzte sowie diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger sind rund um die Uhr vor Ort und bieten höchste Sicherheit. Wann immer es aus ärztlicher Sicht nötig ist, können in unserem Haus alle relevanten Untersuchungen für Herz-Kreislauf-Patienten (wie z.B. Langzeit-EKG, Langzeit-Blutdruckmessung etc.) durchgeführt werden.

Individuelle Rehabilitation

Das Therapieprogramm ist das Kernstück Ihrer Behandlung und setzt sich aus mehreren Bausteinen zusammen: z. B. Fahrradergometertraining, therapeutisches Wandern, Gymnastik und Entspannung. Ergänzt wird es durch Schulungen und Vorträge unseres hoch kompetenten Ärzte-, Therapeuten- und Pflegeteams. Je nach Bedarf werden Raucherentwöhnung sowie psychologische Beratung angeboten.

Regelmäßige ärztliche Kontrolle

Damit wir Ihr Programm jederzeit an Ihre Bedürfnisse anpassen können, sind wöchentliche ärztliche Kontrolltermine vorgesehen. Nur so können wir Ihre Medikamente und Ihr Therapie-, Schulungs-, Ernährungs- und Entspannungsprogramm optimal auf Sie einstellen.

Befundbesprechungen

Ihre Befunde sind die wichtigste Basis für ein erfolgreiches Rehabilitations-Programm. Es ist uns daher wichtig, Sie über alle Details zu informieren, Sie aufzuklären und Ihnen so die Möglichkeit zu geben, Ihre persönlichen Risikofaktoren zu minimieren.

Reha-Ziel

Ziel der medizinischen Rehabilitation ist die Gesundheit so weit wiederherzustellen, dass eine Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess bzw. in das Alltagsleben möglich ist.

Reha-Erfolg für zu Hause

Gut, wenn Sie nach dem Aufenthalt bei uns wieder neue Lebensqualität gewonnen haben. Besser, wenn Sie diese langfristig zu Hause erhalten können. Wir geben Ihnen eine individuelle Anleitung für die Fortsetzung körperlicher Bewegung und gesunder Ernährung. Außerdem erhalten Sie von uns Tipps, wie Sie einen ausgeglichenen Lebensstil erfolgreich planen und führen können.



Wo Ihr Herz
wieder auflebt

1. TAG IN DER REHA



1. Anreise und Check-in

Anreise und Parken: Um Wartezeiten an der Hotel-Reception zu vermeiden, erhalten Sie eine genaue Anreisezeit. Direkt bei der Zufahrt steht Ihnen ein kostenloser Parkplatz zur Verfügung. Zum Entladen Ihres Gepäcks können Sie bis zum Haupteingang fahren.

Check-in: An der Hotel-Reception begrüßen Sie unsere kompetenten Mitarbeiter. Sie erhalten Ihre Unterlagen, weitere Informationen zu Ihrem Aufenthalt sowie Ihren Zimmerschlüssel.



2. Zimmer

Nach der Anmeldung beziehen Sie Ihr Zimmer. Beim Gepäck unterstützt Sie gerne unser Gepäckträger.



3. Pflegerische Aufnahme

Am ersten Tag erfolgt die pflegerische Aufnahme. Bereiten Sie für die Aufnahme Ihre Vorbefunde und Medikamente vor.



4. Essen

Die Verpflegung erfolgt im Restaurant im Erdgeschoss. Unsere Service-Mitarbeiter werden Ihnen einen Sitzplatz und Ihre Essenszeit zuweisen.



5. Ärztliches Aufnahmegespräch

Am ersten Tag erwartet Sie Ihr behandelnder Arzt zum ausführlichen Aufnahmegespräch.



WISSENSWERTES

Aufenthaltsdauer

Um Ihnen einen optimalen medizinischen Erfolg gewährleisten zu können, ist es unumgänglich, die von Ihrem Sozialversicherungsträger bewilligten Aufenthaltstage einzuhalten. Eine Unterbrechung des Aufenthaltes ist nicht vorgesehen.

Bankomat

Der nächstgelegene Bankomat befindet sich in Groß Gerungs am Hauptplatz. Folgende Geldinstitute stehen Ihnen in Groß Gerungs zur Verfügung: Sparkasse und Raiffeisenbank

Begleitpersonen

Was uns am Herzen liegt, ist die Gesundheit und das Wohlbefinden des „ganzen“ Menschen, die Regeneration von Körper, Geist und Seele. Darum ist auch Ihr Partner herzlich willkommen. Einerseits, um Sie auf dem Weg zu einem neuen Lebensstil zu begleiten und zu lernen, mit der Erkrankung besser umzugehen – andererseits, um sich selbst zu erholen.

Besucher & Besuchszeiten

Während Ihres Aufenthaltes können Sie außerhalb Ihrer Termine jederzeit Besuch empfangen. Bitte beachten Sie, dass Besucher keinen Zutritt zu den Patientenzimmern haben.

Brandschutz

Das Anzünden von Kerzen, Teelichtern und Räucherstäbchen ist verboten.

Digitale Gästemappe

Erfahren Sie gleich mehr über Ihren Aufenthalt in unserem Haus in unserer digitalen Gästemappe! Einfach QR-Code scannen:



Einkauf

Es finden regelmäßig Einkaufsfahrten in die Stadt Groß Gerungs statt. Groß Gerungs bietet viele Einkaufsmöglichkeiten in kleinen Geschäften mit persönlichem Ambiente und einer breiten Produktpalette.

Elektrische Geräte

Die Verwendung von Wasserkocher, Tauchsieder, Tee- oder Kaffeemaschine, Bügeleisen, Luftbefeuchter und Heizgeräte ist untersagt. Akkus von E-Bikes sind ausnahmslos beim Fahrradabstellplatz zu laden.

Freizeit

Nützen Sie das saisonal abwechslungsreiche Outdoor-Freizeitprogramm rund ums Haus. Freuen Sie sich auf Führungen in kleinen Gruppen, wie z.B. Kräuterführung, Waldvermittelnde Führung und Resortführung.

Friseur, Fußpflege und Kosmetik

Für Ihr gepflegtes Aussehen von Kopf bis Fuß sorgt während Ihres Aufenthaltes gerne der Friseur- und Beautysalon im Haus (Terminvereinbarung direkt vor Ort erforderlich).

Handtücher

Hand- und Duschtücher liegen im Zimmer für Sie bereit. Für die Dauer Ihres Aufenthaltes bitten wir Sie, Bade- und Saunatücher für die Benutzung des Wohlfühlbereiches mitzubringen. Auf Wunsch erhalten Sie einen Bademantel gegen Gebühr an der Hotel-Reception.

Haustiere

Aufgrund sanitätsrechtlicher Bestimmungen ist es nicht möglich Haustiere mitzubringen. Ausgenommen davon sind Assistenz- und Therapiehunde, sofern deren Mitnahme vor Anreise gemeldet worden ist.



Herzlich von
A bis Z

Internet/WLAN

Alle Zimmer sind mit einem WLAN-Access-Point ausgestattet. Sie haben die Möglichkeit, unser kostenloses Angebot zu nutzen. Gegen Aufpreis können wir Ihnen eine schnellere Verbindung anbieten.

Kardio-Fit-Raum

Nutzen Sie unseren Kardio-Fit-Raum zum individuellen Kraft- und Ausdauertraining. Es stehen Ergometer und Geräte zur Kräftigung aller Muskelgruppen zur Verfügung. Gerne bieten wir eine kostenlose Schulung an.

Kiosk

An der Hotel-Reception erhalten Sie Tageszeitungen, Zeitschriften, Ansichtskarten, Briefmarken, Bücher usw.

Notfalleinrichtung

Alle Zimmer sind mit Notruf ausgestattet. Unser Notfallmanagement, die Überwachungsbereiche sowie eine intensivmedizinische Einheit sorgen bei Bedarf für die notwendige Sicherheit.

Parkplätze

Nutzen Sie bei Anreise mit dem eigenen PKW unseren Gästeparkplatz. Das Parken beim Hoteleingang ist ausschließlich zum Be- und Entladen Ihres Gepäcks gestattet. Das Campieren am Hausgelände/Gästeparkplatz ist nicht gestattet.

Tee/Thermoskanne

Während Ihres Aufenthaltes stellen wir Ihnen kostenlos Tee zur Verfügung. Bitte bringen Sie eine Thermoskanne mit. Gegen eine Kaution kann eine Thermoskanne auch ausgeliehen werden.

Übernachtungsgäste

Die Unterbringung Ihrer Gäste ist sowohl in unserem Haus als auch in allen Unterkünften der Umgebung möglich. Nähere Auskünfte erhalten Sie unter www.gerungs.at

Wäschereinigung

Zwei Mal pro Woche können Sie gegen Gebühr die Wäsche waschen lassen. Die Verrechnung erfolgt pro Wäschestück.

Wohlfühlbereich

Unser Hallenbadbereich mit Soft-Sauna und Soft-Dampfbad steht Ihnen nach ärztlicher Absprache zum Entspannen und Wohlfühlen während der Öffnungszeiten zur Verfügung. Für die Dauer Ihres Aufenthaltes bitten wir Sie, Bade- und Saunatücher mitzubringen. Auf Wunsch erhalten Sie Bademäntel gegen eine Gebühr an der Hotel-Reception.

Xunder Genuss

Von ganzem Herzen xund – dies spiegelt sich auch in unserem Speiseplan wieder. Wir achten neben der Auswahl an regionalen und saisonalen biologischen Produkten vor allem auf die salzbewusste Zubereitung unserer Speisen. Mit frischen Kräutern und Gewürzen werden unsere pflanzenbasierten Speisen aufgewertet – Genuss für Herz und Gaumen garantiert!



WISSENSWERTES

Xunde Luft

Wir sind stolz darauf, ein komplett „rauchfreies“ Haus zu sein. Das Rauchen ist auch auf der Außenanlage und den Balkonen untersagt. Es steht Ihnen unser Raucherpavillon am Außen- gelände zur Verfügung.

Zimmer

Alle Zimmer sind mit Dusche, WC, Radio, Sat-TV, Telefon und WLAN (gegen Gebühr) sowie einer Notrufeinrichtung aus- gestattet.

Zuzahlungsbeitrag

Die Verrechnung bzw. die Höhe Ihres Zuzahlungsbeitrages wird von Ihrem Sozialversicherungsträger festgesetzt und mittels Informationsschreiben der Sozialversicherung mitgeteilt. Sofern Sie den Zuzahlungsbeitrag nicht direkt mit Ihrem Sozialversi- cherungsträger verrechnen, bitten wir Sie, diesen an der Hotel- Reception **bar** oder mit **Bankomatkarte** zu bezahlen.

www.herz-kreislauf.at

[facebook.com/
HerzKreislaufZentrum
GrossGerungs](https://www.facebook.com/HerzKreislaufZentrumGrossGerungs)



Herz.Blog

Aktuelle Tipps und Meldungen aus dem Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs



Tipp!

Wichtige und hilfreiche Informationen vor der Anreise finden Sie auf unserer Website.



DAS SOLLTEN SIE MITBRINGEN:

✓ SCHRIFTLICHE UNTERLAGEN

- gültiger Lichtbildausweis mit aktuellem Foto (Reisepass, Führerschein, Personalausweis) ist bei Anreise an der Hotel-Reception vorzuzeigen
- Einladungsschreiben
- e-card (im Kartenformat)
- Vorbefunde, wenn vorhanden:
 - Herzultraschallbefund (Echokardiographie)
 - Ultraschall der Halsschlagadern (Carotissonographie)
 - Letzter internistischer/kardiologischer Befund (vom niedergelassenen Facharzt)
 - Entlassungsbriefe in Zusammenhang mit Ihrer Herzerkrankung und ggf. weitere Berichte aus dem letzten Jahr
 - Herzkatheter-CDs, Stent- und Schrittmacher-Ausweise
 - Laborbefund

✓ MEDIZINISCHE ARTIKEL

- Allfällige Heilbehelfe und orthopädische Hilfsmittel wie Gehhilfen, Krücken, Schuheinlagen, Mieder, Kompressionsstrümpfe, etc.
- Brille, Hörgerät
- Hygieneartikel (Einlagen etc.)
- Sauerstoffgeräte, CPAP-Geräte (Schlafmaske)
- Blutdruckmessgerät, Blutzuckermessgerät

✓ MEDIKAMENTE

Nehmen Sie sämtliche Medikamente, die Sie zuhause einnehmen, in ausreichender Menge für den gesamten Aufenthalt mit. Bitte nicht im Wochenspender dosieren.

✓ BEKLEIDUNG, SONSTIGES

- Ausreichend Kleidung
- Toilettartikel, Föhn
- Trainingsanzug bzw. Turnbekleidung
- Turnschuhe für Innenräume (mit heller bzw. nicht abfärbender Sohle)
- Badeanzug/Badehose, rutschfeste Badeschuhe
- Bademantel (Ausleih gegen Gebühr möglich)
- Badetücher für den Wohlfühlbereich
- Wander- und Regenbekleidung, Regenschirm
- Festes Schuhwerk für den Außenbereich
- Thermoskanne (kostenlose Tee-Bar)
- Trinkflasche (fürs Training, Wandern)

Wir ersuchen Sie, den beiliegenden Anamnesebogen **6 Wochen vor dem Rehabilitationsantritt** auszufüllen und zurückzusenden. Aus Aktualitätsgründen bitten wir Sie, diese Frist einzuhalten. Sollte dieser Bogen Ihrem Einladungsschreiben nicht beiliegen, fordern Sie diesen unter **+43 2812 8681-250** oder aufnahme@herz-kreislauf.at an. Der Anamnesebogen kann auch unter www.herz-kreislauf.at/mein-weg-zur-reha heruntergeladen werden.

herz-kreislauf
Zentrum Groß Gerungs

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs
Med. Abteilung
Krugberg 310
3000 Groß Gerungs

Aufnahmebogen
Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Wir ersuchen Sie, diesen Erhebungsbogen **bis 6 Wochen vor dem Rehabilitationsantritt** in Blockstapeln auszufüllen und mittels beiliegenden Rücklaufzettels an eine kardiologische Hausärztin und uns den **Böden 8100** zuzusenden!

Stammdaten

Familiennamen, Vorname, Titel
 Versicherungsnummer
 Straße
 PLZ, Ort
 Telefonnummer
 Weitere Telefon-Nr. (z. B. Mobil)
 Staatsbürgerschaft

Name und Adresse des nächsten Angehörigen

Name
 Straße
 PLZ, Ort
 Telefonnummer

Name und Adresse Ihres Hausarztes

Name
 PLZ, Ort

Name und Adresse Ihres Internisten/Kardiologen (wenn vorhanden)

Name
 PLZ, Ort

V3 1



XUND UND FIT MIT HERZ – RESORT

Erleben Sie Bewegungsfreude pur:

Gleich vor dem Haus warten vier besondere Gustostückerl auf alle Natur- und Bewegungsfreunde

Xundwärts-Parcours

Im Xundwärts-Parcours trainieren Sie spielerisch Ihre Fähigkeiten wie Orientierung, Steuerung, Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus. Dabei verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer.

Mental-Stationen

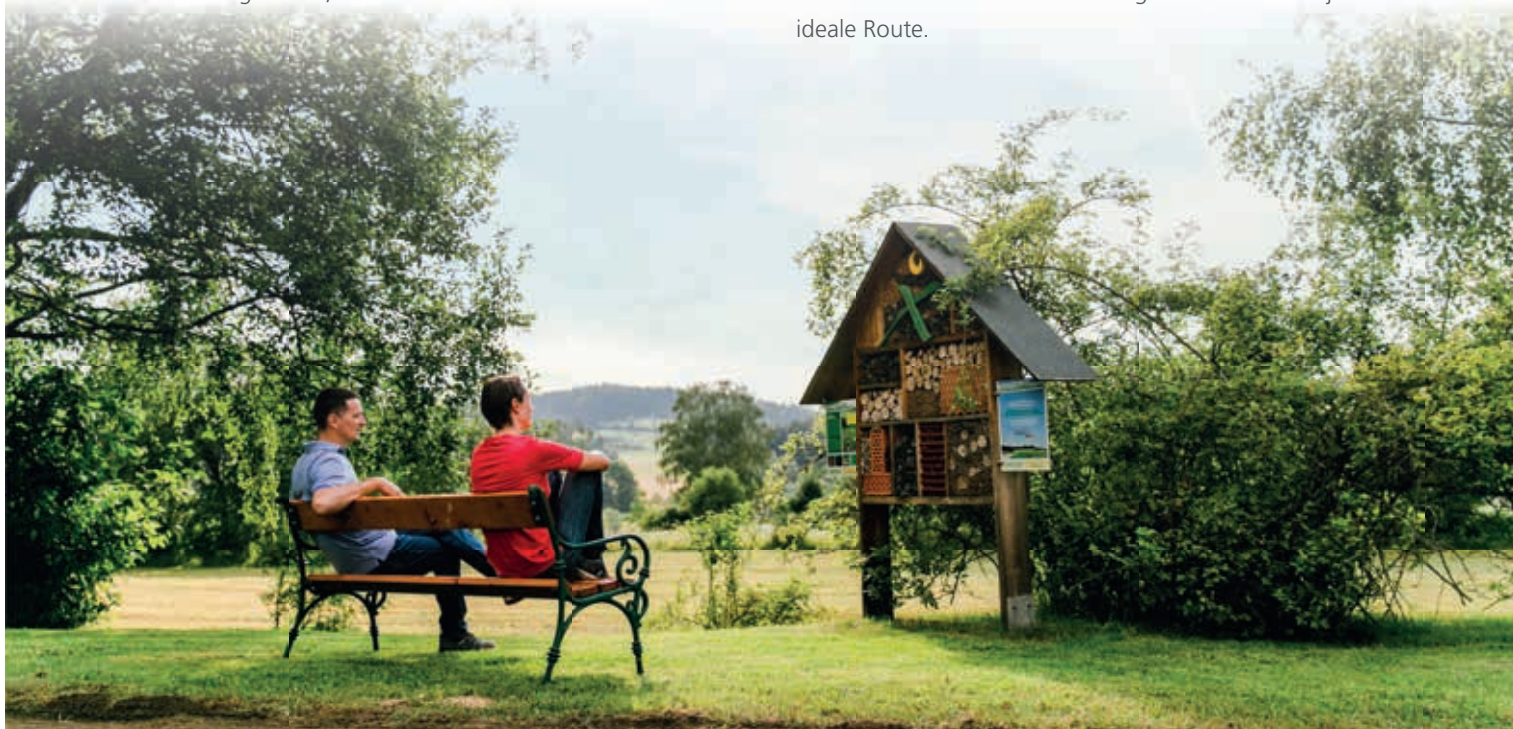
Entspannung und Ausgleich auf die sanfte Tour finden Sie bei unseren Mental-Stationen. Entdecken Sie die Ruhe in sich selbst und atmen Sie den Stress einfach weg. Schon nach kurzer Zeit fühlen Sie sich gestärkt, selbstbewusst und zufrieden.

Naturlehrpfad

Das Wesen des Waldviertels bringt Ihnen unser Naturlehrpfad näher. Hier sammeln Sie Wissenswertes über die Farbenpracht von Wiesen und Pflanzen, bizarre Granitformen oder alte wiederentdeckte Obstsorten. Der Reichtum des Waldviertels ist unerschöpflich, eine Entdeckungsreise lohnt sich immer wieder.

Xundwärts-Routen

Auf unseren gut beschilderten Xundwärts-Routen erwarten Sie viele schöne Bewegungskilometer in herrlicher Natur. Auf diesen Lauf- und Nordic-Walking-Strecken findet jeder seine ideale Route.





Ausgezeichnete
Partnerschaft

PARTNERSCHAFTEN & QUALITÄT

BESTE GESUNDHEIT

Gemeinsam mit sieben weiteren niederösterreichischen Partnerbetrieben bieten wir Ihnen Rehabilitation und Kur auf höchstem Niveau. Kooperationen mit führenden Ärzten, Krankenhäusern und Universitäten sowie der rege Erfahrungsaustausch untereinander unterstreichen die Professionalität dieser Partnerschaft.

www.beste-gesundheit.at



Qualität mit Herz

Unser Team kümmert sich verständnisvoll und herzlich um das Wohl der Gäste und Patienten. Wir legen großen Wert auf unser Qualitätsmanagement. Mit der Zertifizierung QMS-REHA® und EFQM® Committed to Excellence zählt unser Haus zu den herausragenden Gesundheitsbetrieben Österreichs. Dieses Qualitätsversprechen spüren Patienten und Gäste tagtäglich bei ihrem Aufenthalt.



Xundheitswelt

Die „Xundheitswelt“ ist eine Kooperation der drei Gesundheitsbetriebe Moorheilbad Harbach, Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs und Lebens.Resort Ottenschlag mit den Wohlfühlbetrieben Gasthof Pension Nordwald, Cafe-Pension Kristall und Waldpension Nebelstein. Gemeinsames Ziel ist es, den Gästen zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu verhelfen.

Mentale Ausgeglichenheit, Bewegungsfreude in der ruhigen Waldviertler Landschaft sowie eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit Produkten aus dem Ökologischen Kreislauf Moorbad Harbach leisten neben den medizinischen Angeboten einen wesentlichen Beitrag dazu.

www.xundheitswelt.at

Xundheitswelt
Von Natur aus
gut für Gesundheit und Wohlbefinden.

Ohne Gewähr und vorbehaltlich Satz- und Tippfehler.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.

Fotos: Anja Grundböck, Robert Herbst, Werner Harrer, Doris Schwarz-König

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei

Personenbezeichnungen und personenbezogenen

Hauptwörtern die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe

gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.



ANREISE

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- **Bahn/Bus:** Bitte erkundigen Sie sich über Möglichkeiten und Abfahrtszeiten von Ihrem Wohnort Richtung Groß Gerungs unter www.oebb.at oder unter Tel. 05-1717.

Wir bitten Sie, uns die Anreisezeit in Groß Gerungs anzugeben. Wir holen Sie gerne vom Hauptplatz in Groß Gerungs ab.

Anreise mit PKW

aus Richtung Wien

- über die A22 nach Stockerau, auf der S5 nach Krems, Zwettl und Groß Gerungs ca. 160 km, ca. 2 Stunden Fahrzeit
- über die A21 auf die A1 nach St. Pölten, S33 nach Krems, Zwettl und Groß Gerungs ca. 160 km, ca. 2 Stunden Fahrzeit

aus Richtung Linz

- über Freistadt, Karlstift nach Groß Gerungs ca. 90 km, ca. 1 Stunde Fahrzeit

Parken

Es steht Ihnen ein kostenloser Parkplatz zur Verfügung. Zum Entladen Ihres Gepäcks können Sie bis zum Haupteingang fahren.

E-Ladestationen

Am Parkplatz steht eine öffentliche E-Zapfsäule der EVN mit zwei 22 kW Anschlüssen für Elektroautos zur Verfügung. Für Fahrräder gibt es ebenfalls einen Abstellplatz mit Lademöglichkeit.

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs

Tel.: +43 2812 8681-0 • Fax: +43 2812 8681-300

Mail: info@herz-kreislauf.at • www.herz-kreislauf.at

