



Häufige Fragen im Karamba

KARAMBA – ambulante kardiale Rehabilitation Region Basel

Wie lange dauert die Rehabilitation?

Die ambulante Rehabilitation dauert insgesamt 12 Wochen. Für die Gruppen A, B und B light besteht die Rehabilitation aus zwei Phasen. Die Phase I mit täglichen Programmteilen dauert vier Wochen und in Phase II haben Sie an drei Tagen während acht Wochen Training.

Pünktlichkeit und Abmelden

Wir legen Wert auf pünktliches Beginnen der Trainingsstunden sowie auch auf ärztliche Konsultationen. Damit keine Wartezeiten bestehen, bitten wir Sie darum jeweils kurz vor Beginn des Termins da zu sein.

Wenn Sie zu einem Termin nicht erscheinen können, melden Sie dies beim Karamba Sekretariat.

Welche Ausrüstung muss ich mitbringen?

Turnen in der Turnhalle:

- Turnschuhe (saubere Sportschuhe, wenn möglich Hallenschuhe)
- Turnhose (kurz oder lang)
- T-Shirt
- Handtuch (für Entspannungsübungen)
- Erfrischungsgetränke

Bäumlihof

Für Gruppe A, B & B light findet in der zweiten Phase am Donnerstag das Training im Bäumlihof in Riehen statt. Das Training startet in der Turnhalle und endet mit der Wassergymnastik in der Schwimmhalle.

Bitte daher jeweils Kleidung für Turnhalle und Schwimmhalle mitbringen.

In der Schwimmhalle ist das Wasser immer stehtief (Aquafit)

Krafttraining

Das Krafttraining findet für die Gruppen A, B und B light einmal pro Woche statt. In der zweiten Phase kann der Tag und die Zeit fürs Krafttraining ausgewählt werden.

Wanderungen und Aktivitäten im Freien:

- Gute Schuhe (wasserdicht; gute und rutschfeste Schuhsohle)
- Sonnen- oder Regenschutz, Sonnencreme (Bitte Witterung beachten)
- Getränk
- Notfallmedikation (Allergie, Diabetes, etc.)
- Finden bei Sturm- oder Hitzewarnung (ab 32° Celcius) nicht statt! Bei Ungewissheit melden Sie sich bitte beim Karamba Sekretariat.

Wann darf ich Programmteile nachholen?

Programmteile, welche in Folge von Krankheit, Unfall oder Spitalaufenthalt nicht absolviert werden können, dürfen wochenweise nachgeholt werden (maximal zwei Wochen). Dies ist immer auch abhängig von der Auslastung des Karamba-Programms. Wir sind aber bestrebt Ihnen das Nachholen zu ermöglichen.

Ist eine Pulsuhr sinnvoll?

Eine gute Selbsteinschätzung ist für das Training sehr wichtig. Sie werden im Laufe der Rehabilitation lernen Ihre Herzfrequenz (HF) selbständig zu fühlen und sich anhand des Borgwertes einzuschätzen. Sofern Sie Mühe haben die HF zu fühlen, kann die Anschaffung einer Pulsuhr in Betracht gezogen werden.

Wenn Sie die Absicht haben nach KARAMBA selbständig ohne Anschluss an eine Herzgruppe resp. MTT (Medizinische Trainings-Therapie) weiter zu machen, ist eine Pulsuhr vorteilhaft aber nicht zwingend. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne beratend zur Seite, einige Modelle halten wir auch direkt im Karamba vorrätig.

Welche Nebenwirkungen können meine (neuen) Medikamente haben?

Für die Besprechung der Medikamente steht Ihnen ein Assistenzarzt von KARAMBA zur Seite. In der zweiten Woche des Programms haben Sie im Rahmen eines Standortgespräches die Gelegenheit diese Fragen zu klären. Bitte vereinbaren Sie Termine für Standortgespräche im 3-Wochenrhythmus.

Ansprechperson: Hausarzt (HA) oder KARAMBA-Arzt?

Während der Rehabilitation bleibt der HA Ihre erste Ansprechperson. Insbesondere Rezepte für Medikamente und Arbeitsunfähigkeitszeugnisse können über den HA aber auch durch uns organisiert werden. Der HA wird nach Beendigung der Rehabilitation von uns einen Abschlussbericht erhalten.

Zusätzliche Informationen

Weitere Information finden Sie auf unserer Website

<http://www.unispital-basel.ch/karamba>

Öffnungszeiten Sekretariat?

Montag bis Freitag

Morgens: 08.00 - 12.00

Nachmittags: 13.30 - 17.00

Ärztliche Leitung: Prof. Otmar Pfister, Dr. Thilo Burkard (Stv.) Leitung

Therapie: Madeleine Wick (Sporttherapie), Yolanda Sanchez (Physiotherapie)

Administration: Antonia Candela