



Häufige Fragen im Karamba

KARAMBA – ambulante kardiale Rehabilitation Region Basel

Sekretariat – Fragen und Änderungen zu Arztterminen:

- karamba@usb.ch (für Abmeldungen vom Training)
- **061 328 65 27**

Wie lange dauert die Rehabilitation?

Die ambulante Rehabilitation dauert insgesamt 12 Wochen. Für alle Gruppen (ausser Gruppe D) besteht die Rehabilitation aus zwei Phasen. Die Phase I dauert vier Wochen und Phase II noch 8 Wochen, wobei dort gewisse Trainingszeiten ausgewählt werden können (s. Trainingsplan).

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

Wanderungen und Aktivitäten im Freien:

- Gute Schuhe (wasserdicht; gute und rutschfeste Schuhsohlen)
- Sonnen- oder Regenschutz, Sonnencreme (Bitte Witterung beachten)
- Getränk
- Notfallmedikation (Allergie, Diabetes, etc.)
- Bei **Sturm- oder Hitzewarnung** (ab 32° Celcius) kann es zu Änderungen oder Absagen kommen! Bitte fragen Sie direkt bei den Therapeut*innen oder beim Sekretariat nach.

Wann darf ich Programmteile nachholen?

Programmteile, welche in Folge von Krankheit, Unfall oder Spitalaufenthalt nicht absolviert werden können, dürfen wochenweise nachgeholt werden (maximal 1 Woche). Dies ist unter anderem 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 die Sporttherapeut*innen Ihnen gerne beratend zur Seite.

Welche Nebenwirkungen können meine (neuen) Medikamente haben?

Für die Besprechung der Medikamente steht Ihnen ein Assistenzarzt von KARAMBA zur Seite. In der vierten Woche des Programms haben Sie im Rahmen eines Standortgespräches die Gelegenheit diese Fragen zu klären. Bitte besprechen Sie beim Gespräch, ob ein weiteres Standortgespräch empfohlen ist.

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.

Öffnungszeiten Sekretariat

Montag bis Freitag

Morgens: 08.00 - 12.00 Uhr (telefonisch 08.00 - 11.30 Uhr)

Nachmittags: 13.00 - 17.00 Uhr (telefonisch 13.00 - 16.00 Uhr)

Ärztliche Leitung: Prof. Otmar Pfister

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

Administration: Antonia Pahon, Fabienne Schneider