

# Lungengruppe - ein Angebot für Menschen mit Lungenerkrankungen.

## *Gemeinsam aktiv werden*

Die Lungengruppe ist eine Langzeitbegleitung von Patienten und Patientinnen mit chronischen Lungenerkrankungen. Zusammen mit anderen Gleichgesinnten treffen Sie sich einmal pro Woche zu einem Training unter der Leitung von speziell ausgebildeten Physiotherapeutinnen und -therapeuten. Ihr gemeinsames Ziel ist die Verbesserung und der Erhalt Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit.

## *Die Vorteile der Lungengruppe auf einen Blick:*

- Sie werden von kompetenten Fachleuten begleitet.
- Dank einem ausgewogenen Programm arbeiten Sie ohne Leistungsdruck an Kraft, Ausdauer und Koordination.
- Die regelmässige körperliche Aktivität macht Sie leistungsfähiger und selbständiger und hilft Ihnen, Ihren Alltag mit weniger Atemnot zu meistern.
- Der gegenseitige Austausch und Kontakt innerhalb der Gruppe ermöglicht Ihnen, besser mit Ihrer Krankheit umzugehen und notwendige Lebensstiländerungen gezielt anzupacken.
- Das regelmässige Training reduziert das Risiko eines Rückfalls und weiterer Spitalaufenthalte.

## *Wichtiges und Wissenswertes über die Lungengruppe*

Die Lungengruppe findet jeweils am Freitagnachmittag, in der Physiotherapie des Spitals Uster statt. Für eine Teilnahme sollte Ihr Gesundheitszustand seit mehreren Wochen stabil sein. Dies ist normalerweise nach einer stationären oder ambulanten Rehabilitation der Fall.

### *Unterstützung anerkannter Lungengruppen*

Die Kosten betragen 15 Franken pro Trainingsstunde. Einige Krankenkassen übernehmen im Rahmen der Zusatzversicherung einen Anteil des Besuchs von anerkannten medizinischen Präventionsprogrammen. Die Lungengruppe des Spitals Uster gehört zu den von der Schweizerische Gesellschaft für Pneumologie (SGP) anerkannten Angeboten. Nehmen Sie bezüglich der Kostenübernahme Rücksprache mit Ihrer Krankenkasse.

### *Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.*

Wenn Sie sich für die Lungengruppe anmelden möchten oder Fragen haben, melden Sie sich bitte beim Sekretariat der Physiotherapie unter 044 911 11 93. Weitere Informationen zur Physiotherapie des Spitals Uster finden Sie unter [www.spitaluster.ch/physiotherapie](http://www.spitaluster.ch/physiotherapie).