



*Ambulante pulmonale
Rehabilitation –
Training für Ihre Lunge.*

Das Programm für Menschen mit Lungenerkrankungen.

Durch gezieltes Training die Lebensqualität verbessern.

Die ambulante pulmonale Rehabilitation ist ein Programm für Menschen, die in ihrem Alltag durch eine Lungenerkrankung und den damit verbundenen Symptomen wie Atemnot, chronischem Husten und nachlassender Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sind. Durch ein gezieltes Training lässt sich die Lebensqualität wesentlich verbessern und der Alltag einfacher gestalten.

Das Programm ist durch die Schweizerische Gesellschaft für Pneumologie (SGP) anerkannt und wird in enger Zusammenarbeit mit Lunge Zürich angeboten.

Ziele des Programms:

- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Selbständigkeit
- Verminderung von Atemnot
- Verbesserung der Lebensqualität
- Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur
- Vermeiden von Inaktivität
- Reduziertes Risiko eines Rückfalls
- Schaffung von optimalen Voraussetzungen zur Weiterführung des Trainings zuhause

Das Programm dauert 18 Wochen und beinhaltet zwei Trainingseinheiten pro Woche. Diese dauern jeweils 60 Minuten und setzen sich aus Ausdauer- und Krafttraining zusammen. Für einen optimalen Erfolg soll das Programm möglichst lückenlos absolviert werden.



Wir unterstützen Sie, leistungsfähig und selbstständig den Alltag zu bewältigen.

Das Programm umfasst folgende Schulungen:

- Bei Bedarf: Rauchstopperberatung
- Hilfsmittel, Reisen, Freizeit
- Atemnotspirale: Warum trainiere ich?
- Anatomie und Inhalationstechnik
- COPD: Therapie und Prävention inkl. individuellem Aktionsplan
- Inhalationstherapie und -technik
- Ernährungsberatung

Zu Beginn und nach Abschluss des Programms erfolgen eine ärztliche und eine physiotherapeutische Untersuchung.

Das Programm wird in enger Zusammenarbeit von Pneumologie und Physiotherapie durchgeführt. Das Training wird von speziell ausgebildeten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten betreut.



Kosten

Die Kosten werden von den Krankenkassen bis auf den üblichen ambulanten Selbstbehalt übernommen.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über den Hausarzt/die Hausärztin oder den Pneumologen/die Pneumologin. Bei Fragen erteilt das Sekretariat Medizinische Klinik Auskunft:

Telefon 044 911 12 82 oder oberarztsekretariat.medizin@spitaluster.ch

Spital Uster, Brunnenstrasse 42, Postfach, 8610 Uster

Tel. +41 (0)44 911 11 11, Fax +41 (0)44 911 11 00, info@spitaluster.ch, www.spitaluster.ch