



Ambulante pulmonale Rehabilitation - gemeinsames Training für ein besseres Wohlbefinden

Spital Männedorf



Mit Lungentraining zu mehr Lebensqualität

Die ambulante pulmonale Rehabilitation richtet sich an Patientinnen und Patienten, die im alltäglichen Leben durch eine Lungenerkrankung eingeschränkt sind.

Häufigste Krankheitsbilder

- COPD und Asthma bronchiale
- interstitielle Lungenerkrankungen
- Thoraxwand- und Atemmuskelerkrankungen
- vor und nach Lungenoperationen
- andere chronische Lungenerkrankungen

Voraussetzungen

- stabiler klinischer Zustand
- abgeschlossene Diagnostik
- ausreichende Mobilität und Transportfähigkeit
- Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit

Die Ziele der Rehabilitation

- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- weniger Atemnot
- Erhalten grösstmöglicher Selbstständigkeit
- bessere Lebensqualität
- Wiedereingliederung ins soziale Umfeld
- Abnahme des Exazerbationsrisikos und weniger Hospitalisationen bei COPD

Programm

- Es finden 2 Trainingseinheiten pro Woche statt, bestehend aus Kraft- und Ausdauertraining, Gymnastik/ Atemtherapie.
- Das Programm beinhaltet 27 Sitzungen à 90 Min. über max. 4 Monate.
- Die ersten 3 Sitzungen finden einzeln à 60 Min. zur Optimierung des Trainingsprogrammes statt.
- Für einen optimalen Erfolg sollte das Programm möglichst lückenlos absolviert werden.
- Das Training wird von diplomierten Physiotherapeutinnen und -therapeuten geleitet.
- Zu Beginn des Programms erfolgt eine physiotherapeutische Untersuchung.

- Zusätzlich bieten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Vorträge zu verschiedenen Themen an: Pneumologie, Physiotherapie, Ernährungsberatung, Lunge Zürich, Psychiatrie. Nahestehende Bezugspersonen oder Partner sind willkommen.
- Am Ende des Programms erhalten Sie Empfehlungen zur längerfristigen Weiterführung eines regelmässigen körperlichen Trainings. Es besteht die Möglichkeit, dann eine ambulante Trainingsgruppe im Hause zu besuchen.

Rahmenbedingungen

Kosten werden von der Krankenkasse übernommen

Ärztliche Leitung

Dr. med. Jean-Luc Kurzen
Leitender Arzt Pneumologie
Spital Männedorf
FMH für Innere Medizin und Pneumologie

Therapeutische Leitung

Regina Hüttenrauch und Sushama Brunner, Physiotherapeutinnen Spital Männedorf

Anmeldung

Erfolgt über den
behandelnden Arzt an:

Spital Männedorf
Sekretariat Ambulante pulmonale Rehabilitation
Asylstrasse 10
8708 Männedorf
Tel. 044 922 23 07
Fax. 044 922 23 99
seeluft@spitalmaennedorf.ch
www.spitalmaennedorf.ch