

# Ambulante Pulmonale Rehabilitation

## Zürcher RehaZentrum Wald





### Ambulante Pulmonale Rehabilitation

Die Ambulante Pulmonale Rehabilitation des Zürcher RehaZentrums Wald richtet sich speziell an Patientinnen und Patienten mit Lungenerkrankungen, welche in ihrem Alltag durch die Erkrankung beeinträchtigt sind.

Das Rehabilitationsprogramm wird von speziell ausgebildeten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sowie von Pneumologen betreut und besteht aus einerseits gezieltem Training der Ausdauer und der Kraft, andererseits aus Gruppenschulungen. Die Trainingsresultate werden laufend überprüft. Die Physiotherapeutinnen und -therapeuten der Pulmonalen Rehabilitation arbeiten eng zusammen und informieren sich gegenseitig über die Patientinnen und Patienten und deren Befinden.

Im Training und in den Gruppenschulungen werden durch gezieltes Aufbautraining die Leistungsfähigkeit verbessert, eine geschickte Einteilung der Ressourcen im Alltag ausgeübt, der kompetente Umgang mit der Erkrankung sowie die Wege zur Verbesserung der Lebensqualität vermittelt.

### Für wen ist die Ambulante Pulmonale Rehabilitation geeignet?

Die Ambulante Pulmonale Rehabilitation ist besonders geeignet für Patientinnen und Patienten mit:

- COPD und Asthma bronchiale
- Interstitielle Lungenerkrankungen (Lungenfibrosen)
- Thoraxwand- und Atemmuskelerkrankungen
- Anderen chronischen Lungenerkrankungen
- Bevorstehenden oder erfolgten Lungenoperationen

### Ziele der Rehabilitation

- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch gezieltes Ausdauertraining und Kräftigung der Muskulatur
- Verminderung der Atemnot
- Reduktion des Risikos einer akuten Verschlechterung
- Integration ins soziale Umfeld, aktive Teilnahme am Sozialleben
- Verbesserung der Lebensqualität
- Förderung der körperlichen Aktivität
- Vorbeugung der Inaktivitäts- und Atemnotspirale

### Wann findet das Training statt?

Das Training findet zwei mal pro Woche, jeweils am Dienstag und Donnerstag, von 15.15 bis 16.30 Uhr statt. Davon sind 30 Minuten für das Ausdauertraining und 45 Minuten für die muskuläre Kräftigung reserviert.

## Gruppenschulungen

Die Gruppenschulungen sind besonders geeignet für Patientinnen und Patienten mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD).

Im Englischen spricht man von chronic obstructive pulmonary disease.

Daher die Abkürzung COPD. In den Gruppenschulungen werden Grundzüge der COPD sowie relevante Wissensgrundlagen vermittelt.

Die Schulungen setzen sich aus verschiedenen Modulen zusammen, welche nebst den Grundzügen der Erkrankung und entsprechenden Behandlungsmöglichkeiten auch die wichtigen alltagsrelevanten Trainingsformen, Atemtechniken, Sekretmobilisierung, Ressourcenmanagement und Handlungsmöglichkeiten bei Verschlechterungen (Aktionsplan) beinhalten. Die einzelnen Programminhalte werden gemeinsam in interaktiver Form erarbeitet und eingeübt.

Die Gruppenschulungen finden ca. zwei mal pro Jahr an 3 Nachmittagen à je 2 Stunden statt.

### Kosten

Die Kostenübernahme erfolgt nach vorgängig eingeholter Kostengutsprache durch die Krankenkasse (abzüglich Selbstbehalt)

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt in der Regel durch den Hausarzt oder den entsprechenden Lungenspezialisten.

Für die Anmeldung benötigen wir folgende Unterlagen:

- Physiotherapie-Verordnung, unterschrieben
- Aktueller ärztlicher Bericht, inklusive Spiroergometrie, Lungenfunktionsprüfung und Ergebnisse vom 6 Minuten-Gehtest, wenn vorhanden

Bei Fragen erteilt das Sekretariat der Pulmonale Rehabilitation gerne weitere Auskünfte.

### Sekretariat

Heike Wiebe

T +41 55 256 68 22

F +41 55 256 68 99

heike.wiebe@zhreha.ch

### Das Ärzteteam

PD Dr. med. Marc Spielmanns

Zürcher RehaZentrum Wald, Chefarzt Pulmonale Rehabilitation

Facharzt für Allgemeine Innere Medizin und Pneumologie

Dr. med. Stephan Keusch

Zürcher RehaZentrum Wald, Leitender Arzt Pulmonale Rehabilitation

Facharzt für Allgemeine Innere Medizin und Pneumologie

## Ihre Ambulante Pulmonale Rehabilitation

Konsultationen | Einzelsitzungen Datum | Zeit | Ort

1. Konsultation

Start Training

2. Konsultation

3. Konsultation

Gruppenschulungen Datum | Zeit | Ort

1. Schulung Module 1 und 2)

2. Schulung (Module 3 und 4)

3. Schulung Module 5 und 6)

Anschliessend 3. Konsultation (siehe oben)

Einzelkonsultationen Datum | Zeit | Ort

Rauchentwöhnung

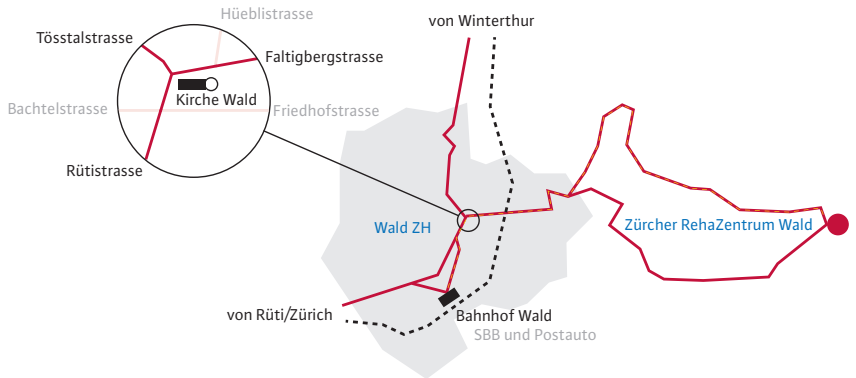
Ernährungsberatung

Psychologische Betreuung

Sauerstoffberatung

Atem- Trainingstherapie

## Anreise



Zürcher RehaZentrum Wald  
Faltigbergstrasse 7  
8636 Wald  
T +41 55 256 61 11  
F +41 55 246 47 20  
info.wald@zhreha.ch  
www.zhreha.ch

