

*Pneumologie und
Institut für Therapien
und Rehabilitation*

PNEUMO- REHA

Ihre ambulante Lungen-Rehabilitation



Reha



KSW

KANTONSSPITAL
WINTERTHUR

Liebe Patientin Lieber Patient

Die pulmonale Rehabilitation ist Grundpfeiler in der Behandlung chronischer Lungenerkrankungen. Wegen Atemnot meiden Betroffene wenn möglich körperliche Anstrengung. Jedoch verstärkt der Verlust von Kraft und Ausdauer wiederum die Beschwerden («Atemnotspirale»). Dieser Teufelskreis, der oft durch Angst, Depression und sozialen Rückzug verstärkt wird, kann selbständig kaum durchbrochen werden.

Mit Pneumo-Reha, Ihrer ambulanten Lungen-Rehabilitation bieten wir am Kantonsspital Winterthur ein umfassendes Programm zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit. Die Rehabilitation in Ihrem gewohnten Umfeld verhilft Ihnen zu mehr Sicherheit im Alltag und einem nachhaltig aktiven Leben.

Das Team Pneumo-Reha

Kantonsspital Winterthur

PROGRAMM – GRUNDTRAINING

Pro Woche finden 3 Trainingseinheiten statt



2 Trainings à 90 Minuten,
bestehend aus Kraft-
und Ausdauertraining



1 Einheit à 45 Minuten,
wetterunabhängig,
in Form von Nordic Walking

Unsere Unterstützung konkret

Indikation

Pneumo-Reha eignet sich für Patienten, die im täglichen Leben durch eine Lungenerkrankung behindert sind. Häufigste Krankheitsbilder sind COPD, Asthma bronchiale und interstitielle Lungenerkrankungen (z.B. Lungenfibrose).

Voraussetzungen für die Teilnahme

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

Wirksamkeit/Ziele

- Verbesserung der Lebensqualität
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Abnahme des Risikos einer Verschlechterung des Krankheitsbildes und weniger Hospitalisationen bei COPD

Programm

Pneumo-Reha umfasst ein Grundtraining und bei COPD eine Patientenschulung.

Das Grundtraining beinhaltet 36 Sitzungen über 12 Wochen. Zweimal pro Woche (mittwochs und freitags) absolvieren Sie im Kantonsspital Winterthur ein massgeschneidertes Ausdauer- und Krafttraining an Geräten. Beim wöchentlichen Nordic Walking (montags) gewinnen Sie das Selbstvertrauen zurück, sich bei jedem Wetter im Freien zu bewegen. Das Grundtraining wird von speziell ausgebildeten Physiotherapeuten stets intensiv begleitet und überwacht. Bei Bedarf erhalten Sie während des Trainings zusätzlichen Sauerstoff.

Für einen optimalen Erfolg sollte das Programm möglichst lückenlos absolviert werden.

Zu Beginn und bei Abschluss des Programms erfolgt eine ärztliche Untersuchung mit Messung der Lungenfunktion und der körperlichen Leistungsfähigkeit, zudem wird ein Fragebogen zur Erfassung der Lebensqualität abgegeben. Mindestens einmal pro Woche haben Sie Gelegenheit, bei der Arztvisite während des Trainings allfällige Probleme oder Fragen zu besprechen. Bei Bedarf bieten wir eine Raucherberatung an und organisieren eine begleitende Ernährungstherapie, eine psychologisch-psychiatrische Betreuung oder eine Sozialberatung.

Die Patientenschulung ist ein wichtiger Bestandteil der ambulanten pulmonalen Rehabilitation bei COPD und findet in der Regel parallel zum Grundtraining statt. Ziel dieser Schulung ist es, Ihr Krankheitsverständnis zu vertiefen und die Eigenverantwortung im Umgang mit der Krankheit zu stärken.

Kosten

Die Kosten von Pneumo-Reha werden nach erfolgter Kostengutsprache von der Krankenkasse übernommen.

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15
Postfach 834
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

6/2019

**Departement Medizin
Pneumologie**

Sekretariat

Tel. 052 266 23 81
lungenfunktion@ksw.ch

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über den behandelnden Arzt
zuhanden des Sekretariats Pneumologie.
