

## Ambulante pulmonale Rehabilitation Seeluft

# Gemeinsames Training für mehr Lebensqualität

Die ambulante pulmonale Rehabilitation richtet sich an Patientinnen und Patienten, die im alltäglichen Leben durch eine Lungenkrankheit eingeschränkt sind. Ziel des spezifischen Lungentrainings ist es, ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern.

### Häufigste Krankheitsbilder

- COPD («chronic obstructive pulmonary disease», zu Deutsch «chronisch obstruktive Lungenerkrankung») und Asthma bronchiale
- Interstitielle Lungenkrankheiten
- Thoraxwand- und Atemmuskelkrankheiten
- Vor und nach Lungenoperationen
- Andere chronische Lungenkrankheiten

### Voraussetzungen

- Stabiler klinischer Zustand
- Abgeschlossene Diagnostik und Anmeldung auf ärztliche Verordnung
- Ausreichende Mobilität um die Physiotherapie selbständig zu erreichen
- Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit

### Die Ziele der Rehabilitation

- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Weniger Atemnot
- Erhalten grösstmöglicher Selbständigkeit im Alltag sowie im sozialen Umfeld
- Bessere Lebensqualität
- 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 Trainingsprogramms 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 Teilnehmenden Vorträge zu verschiedenen Themen an: Pneumologie, Physiotherapie, Ernährungsberatung, Lunge Zürich, Psychiatrie. Nahestehende Bezugspersonen 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 Haus zu besuchen.

### Rahmenbedingungen

Kosten für das Programm werden von der Krankenkasse übernommen, für das ambulante Anschlusstraining jedoch nicht.

# Wir sind für Sie da

---

## Ärztliche Leitung

**Dr. med. Jean-Luc Kurzen**  
Leitender Arzt Pneumologie

---

## Therapeutische Leitung

**Regina Hüttenrauch**  
dipl. Physiotherapeutin

**Dewi Stoop**  
dipl. Physiotherapeutin

---

## Anmeldung

Erfolgt über die behandelnde Ärztin  
oder den behandelnden Arzt an

**Spital Männedorf**  
**Pulmonale Rehabilitation**  
044 922 23 55  
physio@spitalmaennedorf.ch

---

## Besuchen Sie uns auch online



[www.spitalmaennedorf.ch/fachbereiche/  
physiotherapie](http://www.spitalmaennedorf.ch/fachbereiche/physiotherapie)