



Ambulante pulmonale Rehabilitation

Mehr Lebensqualität durch ein gezieltes Training

solothurner
spitäler **so** **H**



LUNGENLIGA SOLOTHURN



Ambulante pulmonale Rehabilitation (APR)

Personen mit einer Lungen- oder Atemwegserkrankung geraten schnell in eine Negativspirale: Atemnot macht Angst, Angst auch vor der Anstrengung, die in der Folge immer mehr vermieden wird. Dadurch werden die Betroffenen inaktiver, ihre Kondition nimmt ab, sie verlieren das Vertrauen in den eigenen Körper und fühlen sich immer mehr isoliert. Hier setzt die Ambulante pulmonale Rehabilitation (APR) an.

Professionelle Unterstützung

Unter der Anleitung von speziell ausgebildeten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten lernen die Teilnehmenden ihrem Körper wieder zu vertrauen. Durch das regelmäßige Training verbessern sie ihre Kraft und Ausdauer, das Herz-Kreislauf-System, die Atemtechnik und die Beweglichkeit.

Ziele des Programms

- Die Teilnahme am Programm hilft:
- die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern;
 - Sicherheit zu gewinnen bezüglich der körperlichen Belastbarkeit;
 - mehr über die eigene Krankheit und deren Zusammenhänge zu erfahren und damit die Lebensqualität zu verbessern.

Teilnahme

Personen mit einer Lungen- oder Atemwegserkrankung, die trotz der Einnahme von Medikamenten nicht vollständig beschwerdefrei sind, und die selber aktiv zur Verbesserung ihrer Lebensqualität beitragen möchten.

Wirksamkeit belegt

Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit der APR. Die APR ist im Leistungskatalog der Grundversicherung enthalten. Ein gut kontrolliertes Training ist eine wichtige Grundlage auf dem Weg zu mehr Lebensqualität.



Rauchstoppperatung

Raucherinnen und Raucher erhalten eine Einzelberatung über die Möglichkeiten eines Rauchstopps.

Trainingsorte

Die folgenden Institutionen bieten ein qualifiziertes Programm gemäss den Richtlinien der Schweizerischen Gesellschaft für Pneumologie (SGP) an:

- in Solothurn: Physiotherapie-Institut des Bürgerspitals Solothurn
- in Olten: Physiotherapie-Institut des Kantonsspitals Olten

Dauer / Start

12 Wochen à jeweils 2 Trainingseinheiten von 1.5 - 2 Stunden pro Woche
Start i.d.R. am 1. Dienstag des Monats

Trainingszeiten

Bürgerspital Solothurn:
Dienstag/Donnerstag, 14.00 bis 15.30 Uhr
Kantonsspital Olten:
Dienstag/Freitag, 14.45 bis 16.45 Uhr

Zusätzliche Schulung

Teilnehmende erhalten einen vertieften Einblick in ihre Krankheit und deren Behandlung. Sie bekommen Tipps für ihre Ernährung und Anregungen für den Umgang mit ihrer Krankheit.

Anmeldung/Kosten

Die Anmeldung erfolgt durch den Hausarzt oder Pneumologen an die Lungenliga. Die Kosten werden (abzüglich Selbstbehalt) von der Krankenkasse übernommen.

Trägerschaft

Die Trägerschaft der APR ist die Lungenliga Solothurn. Die Pneumologen im Kanton Solothurn sind für die fachliche Leitung zuständig.

→ **Weitere Informationen**
www.lungenliga.ch/apr-so
Haben Sie noch Fragen?
Die Lungenliga hilft Ihnen gerne weiter,
Tel. 032 628 68 28.

Weitere Informationen

www.lungenliga.ch/apr-so



Lungenliga Solothurn
Dornacherstrasse 33
Postfach 519
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 28
info@lungenliga-so.ch
www.lungenliga-so.ch