



Ambulante pulmonale Rehabilitation (APR)

Individuelles Training für lungenkranke Menschen



Mehr Lebensqualität durch gezieltes Training

Die ambulante pulmonale Rehabilitation (APR) ist ein individuelles Training für lungenkranke Menschen, die ihre Lebensqualität verbessern möchten. Die Therapie eignet sich für Patientinnen und Patienten mit chronisch obstruktiver Lungenkrankheit (COPD), Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis, Lungenemphysem, Lungenfibrose oder nach einer Lungenoperation.

Dieses regelmässige Training verbessert Ihre Ausdauer und Beweglichkeit. Sie trainieren dreimal wöchentlich, das Programm dauert zwölf Wochen. Die Teilnehmenden bauen Muskelkraft auf und lernen Atemtechniken; das fördert nachweislich ihre Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität.

Individuelles Trainingsprogramm

In der Eintrittsuntersuchung beurteilt die Lungenärztin oder der Lungenarzt Ihre Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Die Fachperson aus der Physiotherapie legt gemeinsam mit Ihnen das Therapieziel und Ihr Trainingsprogramm fest und passt es fortlaufend Ihren gesundheitlichen Fortschritten an.

Das sind Ihre Vorteile:

- Sie werden von einer Lungenärztin oder einem Lungenarzt betreut.
- Speziell ausgebildete Therapeutinnen und Therapeuten leiten die Kurse in Kleingruppen.
- Sie erhalten einen Trainingspass zur Verfolgung Ihrer Trainingsfortschritte.



Veranstaltungsorte

Die ambulante pulmonale Rehabilitation findet an verschiedenen Orten statt. Alle Daten und Uhrzeiten finden Sie auf www.lungenliga-ost.ch unter der Rubrik «Kurse und Veranstaltungen».

Anmeldung

Die Verordnung für die ambulante pulmonale Rehabilitation erhalten Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Zusätzlich benötigen Sie einen medizinischen Bericht mit den relevanten Diagnosen und Therapien.

Kosten und Trägerschaft

Ärztlich verordnet übernehmen die Krankenversicherer maximal einmal pro Jahr die Kosten (abzüglich Kostenbeteiligung). Die Trägerschaft setzt sich aus den Ostschweizer Pneumologinnen und Pneumologen und der Lungenliga Ost zusammen.



Zusätzliches Angebot

Neben dem körperlichen Training beinhaltet die APR unter anderem auch Schulungen zu folgenden Themen (auch für Angehörige):

- Chronische Lungenkrankheiten, Medikamente, Behandlung und Risikofaktoren
- Atemphysiotherapie
- Leben mit einer chronischen Lungenkrankheit
- Ernährung

**Der direkte Weg zu unserem Kursangebot:
Einfach QR-Code abscannen.**

