

# Merkmale

## Ambulante pulmonale Rehabilitation (APR)

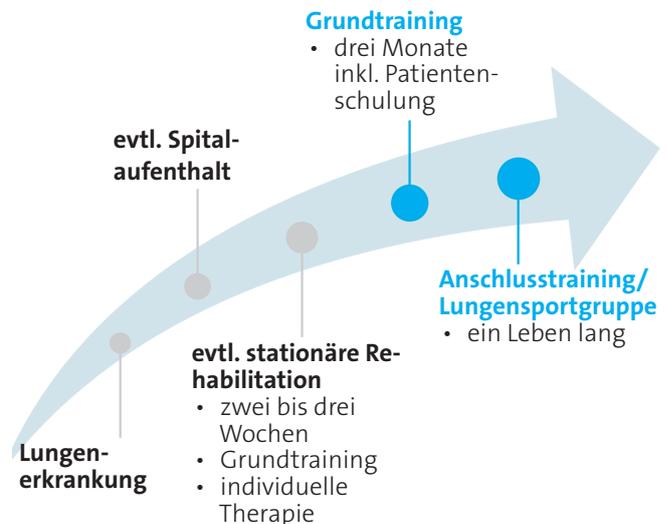
Die ambulante Rehabilitation – kurz APR – ist eine moderne Behandlungsform für chronische Lungenerkrankungen mit dem Ziel, die Lebensqualität sowie die Leistungsfähigkeit der betroffenen Person zu verbessern. Die APR umfasst ein Grundtraining, eine Patientenschulung sowie ein Anschluss-training zur Erhaltung der erreichten Effekte. Sie findet in speziell dafür akkreditierten Einrichtungen wie Spitälern oder Fitnesscentern statt. Eine Liste der akkreditierten Zentren finden Sie unter: [www.lunge-zuerich.ch/rehabilitation](http://www.lunge-zuerich.ch/rehabilitation).

### Grundtraining

#### Konzept

Das Grundtraining dauert rund zwölf Wochen und wird von Fachpersonen (einem Arzt und einem Physiotherapeuten mit Spezialausbildung im Bereich pneumologische Physiotherapie) begleitet und überwacht. Es umfasst ein massgeschneidertes Ausdauer- und Krafttraining. Eine ärztliche Eintrittsuntersuchung stellt die Grundlage für das Programm dar. Bei Bedarf ist ein Training mit Sauerstoff möglich.

Ziele des Grundtrainings sind die Verbesserung der Kondition und damit weniger Atemnot, der Erhalt einer grösstmöglichen Selbstständigkeit, die Wiedereingliederung ins soziale Umfeld und eine allgemeine Verbesserung der Lebensqualität.

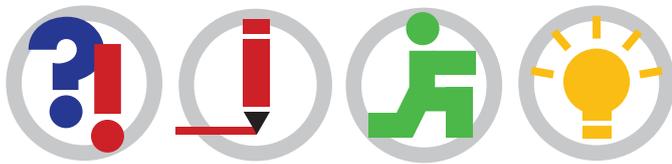


Für Personen mit Lungenerkrankungen ist körperliche Betätigung einer der wichtigsten Faktoren, um den Gesundheitszustand zu verbessern.

Da körperliche Anstrengung aber häufig zu (noch mehr) Atemnot führt, wird diese oft vermieden. Diese Inaktivität führt zu einem Teufelskreis: Die Muskulatur wird abgebaut und die Atemnot nimmt zu. Unterbrechen Sie den Teufelskreis und beginnen Sie Ihr Training.

## Überweisung und Kosten

Die Zuweisung zum Grundtraining erfolgt über den behandelnden Arzt. In den meisten Fällen ist dies der Pneumologe, da eine eingehende Eintrittsuntersuchung notwendig ist. Grundsätzlich kann aber jeder Arzt die APR verordnen. Die Kosten für das Grundtraining werden von der Krankenkasse übernommen.



## Anschlussstraining/Lungensportgruppe

### Konzept

Das Ziel des Anschlussstrainings besteht darin, die erzielten positiven Effekte des Grundtrainings zu erhalten: Weiterhin begleitet von Fachpersonen, setzen die Patienten deshalb ihr Training selbstständig in den akkreditierten Fitnesscentern oder Spitälern fort. Alternativ können Patienten ihre körperliche Fitness im Anschluss an das Grundtraining auch im Rahmen einer Lungensportgruppe erhalten oder steigern. In der Lungensportgruppe findet unter der Leitung von erfahrenen Instruktoren regelmässiges Ausdauer- und Krafttraining statt. Der Spass an der Bewegung steht dabei im Vordergrund.

### Kosten

Die Kosten sind je nach Anbieter unterschiedlich. Sie finden die entsprechenden Angaben auf der Liste mit den akkreditierten Zentren. Je nach Krankenkasse und abgeschlossener Zusatzversicherung wird ein Teil der Kosten übernommen.

## Patientenschulung

### Konzept

Die Patientenschulung ist ein wichtiger Bestandteil der APR und findet idealerweise parallel zum stationären Aufenthalt, dem Grundtraining und dem Anschlussstraining statt. Ziel der Patientenschulung ist, die Patienten für ihre Symptome zu sensibilisieren, Grundkenntnisse zur Eigenbehandlung zu vermitteln, die allgemeine Lebensqualität zu verbessern und den Austausch zwischen den Betroffenen zu fördern.

Neben den akkreditierten Zentren bietet auch LUNGE ZÜRICH COPD-Schulungen für Betroffene und Angehörige an. Informationen zu den Durchführungszeiten und -orten finden Sie unter [www.lunge-zuerich.ch/rehabilitation](http://www.lunge-zuerich.ch/rehabilitation).