



AMBULANTE PULMONALE REHABILITATION

TRAINING UND BERATUNG

Physiotherapie Lindenhof

Bremgartenstrasse 117 | Postfach | 3001 Bern

Tel. +41 31 300 80 20

physio.lindenhof@lindenhofgruppe.ch

www.lindenhofgruppe.ch

04.15 | 2000 | LSE 2.495.1



UNSER ANGEBOT

Wir bieten am Lindenhofspital in einem interdisziplinären Team eine ambulante pulmonale Rehabilitation unter ärztlicher Leitung an.

Das Rehabilitationsprogramm richtet sich insbesondere an Patienten, welche im Alltag aufgrund Atemnot durch eines der folgenden Krankheitsbilder eingeschränkt sind:

- Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (COPD)
- Asthma bronchiale
- Interstitielle Lungenerkrankungen (z.B. Lungenfibrose)
- Thoraxwand- und Atemmuskelerkrankungen
- Andere chronische Lungenerkrankungen
- Prä- und postoperativ bei Lungenerkrankungen

Für alle Patienten wird ein individuelles Rehabilitationsprogramm erstellt und durchgeführt. Es gibt zwei Programm-Varianten:

- a) 9 Wochen à 3 Trainingseinheiten/Woche**
- b) 13 Wochen à 2 Trainingseinheiten/Woche**

1 Trainingseinheit = 1.5 bis 2.5 Std.



PHYSIOTHERAPIE

- Körperlicher Leistungsaufbau unter Aufsicht von diplomierten Physiotherapeuten mit Ausdauer- und Krafttraining
- Kraftausdauertraining der Atemmuskulatur mit dem Spirotiger®
- Atemtherapie mit individuell abgestimmten Techniken zur Belüftungsverbesserung, Sekretmobilisation, Inhalationskontrolle oder Instruktion von Atemhilfsgeräten
- Entspannungstherapie mit Erlernen der «Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson»
- Zur Qualitätssicherung und Beurteilung des Therapieerfolgs werden regelmässig Verlaufskontrollen gemäss den nationalen und internationalen Richtlinien durchgeführt.

Unsere Ziele

- Steigerung der Lebensqualität sowie der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verringerung der Atemnot im Alltag
- Wissensvermittlung über Entstehung, Verlauf und Behandlung Ihrer Lungenkrankheit



ERNÄHRUNGSBERATUNG

- Fachliche und praktische Informationsvermittlung für die individuell richtige Ernährung. Die angepasste Ernährung soll das Kraft- und Ausdauertraining optimal unterstützen und Sie auf dem Weg zu Ihrem Idealgewichtsziel begleiten.
- 3–6 Einzelberatungen in welchen auf die persönlichen Ernährungsgewohnheiten und Fragen eingegangen wird.
- Messung der Körperzusammensetzung mit einem speziellen BIA-Gerät.



ÄRZTLICHE BETREUUNG

Ärztliche Untersuchungen und Betreuung durch Ihren Lungenspezialisten während des gesamten Programmes.

Rauchstoppperatung

Ihr Lungenspezialist berät Sie, falls Sie aktuell rauchen und aufhören möchten.

Interdisziplinärer Rapport

Im interdisziplinären Rapport wird Ihr Therapieverlauf besprochen und individuell angepasst.

Gruppenvorträge

Wissensvermittlung mit Fachvorträgen zu den Themen Lungenerkrankungen, Therapiemöglichkeiten, Training und Ernährung und Austausch mit anderen Betroffenen.

Wie kann ich mich anmelden?

Die Anmeldung erfolgt durch die Lungenspezialisten/Pneumologen der Lindenhofgruppe oder durch eine Überweisung Ihres Hausarztes an einen Pneumologen der Lindenhofgruppe.

Ihr Lungenspezialist stellt eine Kostengutsprache an die Krankenkasse. Nach der erfolgten Gutsprache sind die Leistungen durch die obligatorische Krankenversicherung gedeckt.

Folgetraining

Nach der Rehabilitation ist zur Konsolidierung/Erhaltung der erworbenen Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit ein Folgetraining unumgänglich. Es besteht die Möglichkeit, dass Sie Ihr Training hier am Lindenhospital mit einem Abonnement weiter führen. Ihr Trainingserfolg wird weiterhin überprüft und mit Ihrem Lungenspezialisten am Rapport diskutiert.

Wir freuen uns, Sie im Rahmen der Rehabilitation kompetent betreuen und begleiten zu dürfen.