



Wir sind für
Sie da.

Ambulante Pulmonale Rehabilitation

Informationen für unsere Patientinnen
und Patienten

KSA
Bahnhof
Aarau

Was ist pulmonale Rehabilitation?

Im Rahmen von Lungenerkrankungen kommt es oft zu Atemnot, die nicht selten dazu führt, dass körperliche Anstrengungen vermieden werden. Folglich verschlechtern sich der körperliche Trainingszustand, die Koordination sowie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, was die Atemnot zusätzlich verstärkt. Es entsteht eine Negativspirale, die letztlich zu einer deutlichen Beeinträchtigung im Alltag führt.

Diese Spirale gilt es in der pulmonalen Rehabilitation zu durchbrechen. Dies kann durch ein gezieltes, individuell angepasstes Programm erreicht werden, welches die körperliche Leistungsfähigkeit, aber auch das Krankheitsverständnis und den Umgang mit der Erkrankung verbessert. So kann trotz der Erkrankung die Lebensqualität deutlich gesteigert werden. Zusätzlich soll das Rückfallrisiko durch Infekte minimiert werden.

Für wen ist die ambulante Rehabilitation sinnvoll?

Die ambulante pulmonale Rehabilitation bietet sich für alle Patientinnen und Patienten an, die im täglichen Leben durch eine Lungenerkrankung eingeschränkt sind.

Als Voraussetzung sollten Sie eine ausreichende Mobilität für die regelmässige Teilnahme an den Therapiesitzungen (zwei Termine pro Woche) haben und motiviert sein, mit uns zusammen für eine Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit und Ihrer Lebensqualität zu arbeiten.

Was beinhaltet eine ambulante Rehabilitation?

Vor dem Start in der Gruppe finden zwei Einzeltherapien (Physiotherapie KSA Bahnhof) statt, in denen wir Ihr Problem umfassend analysieren und die für das Programm benötigten Daten erheben. Das Bewegungsprogramm beinhaltet 2x/Woche ein Ausdauer- und Krafttraining sowie das Erlernen von Atemtechniken, Entspannungstherapie, Schulungen über atemungsphysiologische Hintergründe, über den Umgang/das Verhalten im Alltag als auch einen gegenseitigen Austausch. Diplomierte und speziell ausgebildete Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten leiten die Rehabilitation. Bei Programmabschluss erheben wir in einer Einzelsitzung den Effekt der Therapie und legen mit Ihnen das weitere Vorgehen fest. Es besteht eine sehr gute Zusammenarbeit mit den zuständigen Ärztinnen und Ärzten der Pneumologie. Ergänzend zum Training können zusätzlich eine Ernährungsberatung, eine Rauchstoppperatung sowie psychologische Unterstützung erfolgen. Diese werden individuell mit Ihnen besprochen und vereinbart.



Kosten

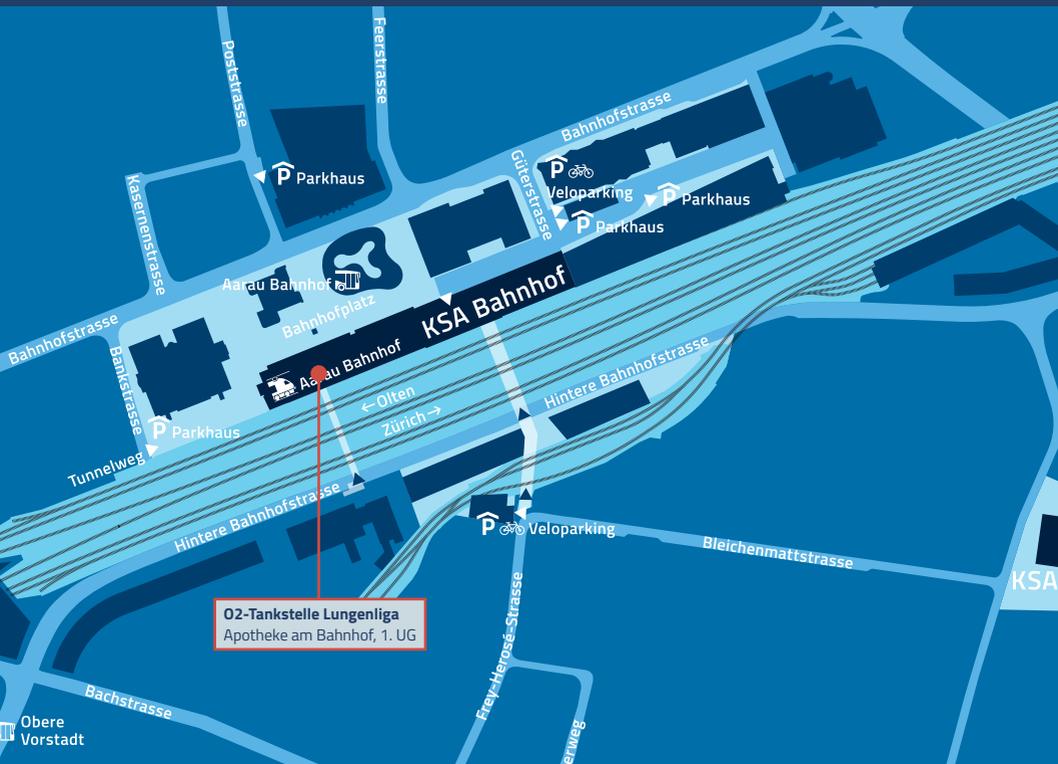
Das ambulante pulmonale Rehabilitationsprogramm des KSA ist von der Schweizerischen Gesellschaft für Pneumologie offiziell zertifiziert. Auf ärztliche Überweisung werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.

Therapiezeiten

Die Gruppentherapie findet dienstags und donnerstags von 9.30–10.30 Uhr statt. An Schultag ist das Therapieende um 11.15 Uhr.

Ort

Alle Therapien finden in der Physiotherapie, KSA am Bahnhof, 1. OG statt.



Z00064_15/07_24/KPL

Ort

KSA Bahnhof Aarau

Anreise

Wenn Sie mit dem Zug anreisen, finden Sie den Eingang direkt im 1. UG in der Nähe vom Coop. Nehmen Sie den Lift ins 1. OG. Aus Aarau und den umliegenden Gemeinden führen zahlreiche Buslinien direkt zum Bahnhof. Bei einer Anreise mit dem Auto empfehlen wir die Bahnhof-Parkgarage oder das Parkhaus Gleis 0, von welchem Sie bequem mit dem Lift zu uns finden.

Kantonsspital Aarau

Pneumologie und Schlafmedizin
Tellstrasse 25, 5001 Aarau
062 838 44 72
pneumologie@ksa.ch

KSA Bahnhof Aarau

Leitstelle Ambulante Rehabilitation
Bahnhofplatz 3C, 5000 Aarau
062 838 54 99
ambulantereha@ksa.ch
ksa.ch

KSA
Bahnhof
Aarau