

Ambulante Pulmonale Rehabilitation

Was ist pulmonale Rehabilitation?

Im Rahmen von Lungenerkrankungen kommt es oft zu Atemnot. Diese führt nicht selten dazu, dass körperliche Anstrengungen bewusst vermieden werden. Dadurch verschlechtert sich der körperliche Trainingszustand, die Koordination sowie auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, was die Atemnot meist zusätzlich verstärkt. Es entsteht eine Spirale die zu einer stetigen Verschlechterung führt und letztlich eine deutliche Beeinträchtigung im Alltag darstellt.

Diese Spirale gilt es 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 verbessert werden. Zusätzlich ist das Ziel, das Rückfallrisiko durch Infekte zu verhindern.

Für wen ist die ambulante pulmonale Rehabilitation sinnvoll?

Die ambulante pulmonale Rehabilitation bietet sich für alle Patienten an, die im täglichen Leben durch eine Lungenerkrankung eingeschränkt sind. Hierzu zählen unter anderem die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Asthma Bronchiale und interstitielle Lungenerkrankungen. Weiterhin ist sie sinnvoll zur Behandlung vor oder nach Lungenoperationen.

Als Voraussetzung sollten Sie eine ausreichende Mobilität für die regelmässige Teilnahme an den Therapiesitzungen (3 Termine pro Woche) haben und motiviert sein mit uns zusammen für eine Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit und damit auch Ihrer Lebensqualität zu arbeiten.

Wie läuft die ambulante pulmonale Rehabilitation ab?

Das Rehabilitationsprogramm umfasst 12 Wochen.

Das Training findet jeweils Montag (14.15 bis 15.15 Uhr), Mittwoch (14.30 bis 15.30 Uhr) und Freitag (14.00 bis 15.00 Uhr) statt. Am Freitag schliesst sich an das Training eine halbe Stunde Entspannungstraining an.

Die Inhalte der Trainings sind

- Ausdauertraining auf dem Fahrradergometer
- Kräftigung der Arme und Beine
- Atemtechniken



In regelmässigen Abständen werden Vorträge rund um die Theorietheemen Atmung, Lunge, Krankheitsbilder sowie Trainingsaufbau und -gestaltung angeboten.

Ergänzend zum Training können zusätzlich noch eine Ernährungsberatung sowie auch eine psychologische Beratung erfolgen, wenn dies von Ihnen gewünscht und medizinisch indiziert ist. Dies wird individuell mit Ihnen besprochen und vereinbart.

Insofern dies bei Ihnen der Fall ist besteht die Möglichkeit, einen professionell begleiteten Rauchstopp während der Rehabilitation durchzuführen, was die Chance definitiv mit dem Rauchen aufzuhören deutlich steigert.

Das Bewegungsprogramm wird durch diplomierte und speziell weitergebildete PhysiotherapeutInnen betreut. Es besteht eine sehr enge Zusammenarbeit mit den zuständigen Ärzten der Pneumologie.

Wer deckt die Kosten der ambulanten pulmonalen Rehabilitation?

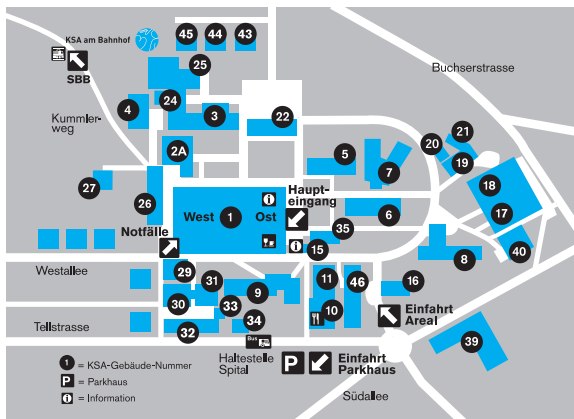
Die pulmonale Rehabilitation ist eine in wissenschaftlichen Publikationen ausgiebig evaluierte und international anerkannte Behandlung für Patienten mit Lungenerkrankungen. Das ambulante pulmonale Rehabilitationsprogramm des KSA ist von der schweizerischen Gesellschaft für Pneumologie offiziell zertifiziert. Die Kosten der Rehabilitation werden deshalb durch die Krankenkasse übernommen.

Wie kann man sich anmelden?

Sie können sich jederzeit durch Ihren behandelnden Arzt für das ambulante pulmonale Rehabilitationsprogramm anmelden lassen. In einem Vorgespräch mit Ihnen wird dann besprochen, ob Sie von einer Teilnahme profitieren können und wie der weitere Ablauf sein wird.

Informationen für den Zuweiser

- Anmeldung jederzeit kurz und formlos möglich an Pneumologie, KSA
- Bitte aktuelle Untersuchungsbefunde beilegen um Doppelspurigkeiten zu vermeiden
- Das Kostengutsprachege such wird durch die Pneumologie eingeholt
- Bei Einschluss und zum Abschluss des Rehabilitationsprogramms erhalten Sie einen Bericht über die aktuell erhobenen Befunde sowie die wichtigsten Effekte der Rehabilitation



Kontakt

Abteilung für Pneumologie
Kantonsspital Aarau
Haus 1
Tellstrasse 25
5000 Aarau
Telefon 062 838 44 72
Fax 062 838 44 69
pneumologie@ksa.ch