



Abteilung für Pneumologie

Lungen Reha Waid

Ambulante pulmonale Rehabilitation



Auf dem Weg zu mehr Lebensqualität

Haben Sie eine Lungenkrankheit wie Asthma, COPD oder Lungenfibrose, bleibt Ihnen schnell einmal der Atem weg, wenn Sie sich anstrengen. Aus Angst vor der Atemnot schonen Sie sich, Kondition und Kraft nehmen ab und Sie verlieren das Vertrauen in Ihren Körper. Sie geraten in eine Abwärtsspirale. Genau hier setzt die Lungen Reha Waid an: Mit einem mehrstufigen Programm, das Ihnen Schritt für Schritt ein Stück Lebensqualität zurückgibt.

Individuelle Programmgestaltung

Das Programm der Lungen Reha Waid verbessert Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, vertieft Ihr Krankheitsverständnis und gibt Ihnen neue Inputs für den Umgang mit Ihrer Erkrankung. Es wird individuell auf Sie abgestimmt. Nebst dem physiotherapeutisch begleiteten Fitness-training umfasst es medizinische Untersuchungen, Schulungen und Beratung.

Langfristiger Effekt

Ziel des Programms ist die nachhaltige Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

- Weniger Atemnot bei Belastung
- Mehr Selbständigkeit im Alltag
- Grössere Belastbarkeit am Arbeitsplatz
- Mehr Mobilität zu Hause und ausser Haus
- Verminderung des Risikos einer akuten Verschlechterung oder eines Spitaleintritts

Programmüberblick

Zielgruppe

Lungenpatient*innen, die trotz der Einnahme von Medikamenten nicht vollständig beschwerdefrei sind und selber aktiv zur Verbesserung ihrer Lebensqualität beitragen möchten.

Programmblöcke

- Untersuchung und Beratung durch Lungenspezialist*in
- 9 Einzeltherapien à 30 Minuten
- 24 Gruppentrainings à 90 Minuten (2 Trainings pro Woche)
- 3 Schulungen à 60 Minuten
- Austrittsgespräch

Gruppengrösse

6–8 Personen

Ort

Stadtpital Zürich Waid
Tièchestrasse 99, 8037 Zürich

Trainingszeiten

Dienstag, 9.30–11 Uhr
Freitag, 14.30–16 Uhr
Einzeltherapien und Schulungen gemäss individuellem Terminplan

Kursutensilien

Bequeme Sportkleidung, Schuhe mit rutschfester Sohle, Handtuch, Getränk

Begleitpersonen

Zu den drei Schulungsblöcken sind auch Begleitpersonen herzlich eingeladen.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch Ihre*n Hausärzt*in oder Ihre*n Lungenspezialist*in.

Abschlussbericht

Nach Programmende stellen wir der*dem zuweisenden Ärzt*in einen Abschlussbericht zu.

Zusatzangebote

Bei Bedarf vermitteln wir Ihnen zusätzlich eine individuelle Ernährungsberatung und -therapie oder einen Rauchstoppkurs. Im Anschluss an die Lungen Reha Waid kann ein selbstständiges Trainingsprogramm in unseren Trainingsräumlichkeiten aufgenommen werden (Jahresabo CHF 550.–/ Halbjahresabo CHF 300.–). Je nach Krankenkasse ist eine Kostenbeteiligung zum Teil möglich.

Kosten

Die Kurskosten (abzüglich Franchise und Selbstbehalt) werden von der Krankenkasse übernommen. Wir reichen vorgängig ein Kostengut-sprachebuch für Sie ein.

Akkreditierung

Die Lungen Reha Waid ist von der Schweizerischen Gesellschaft für Pneumologie als Zentrum für ambulante pulmonale Rehabilitation (APR) akkreditiert.



Medizinische Untersuchung und Beratung

Durch Lungenspezialist*in, falls nicht bereits vorgängig erfolgt

Inhalt

- Messung der Lungenfunktion
- Messung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Spiroergometrie)
- Einstellung der Inhalationstherapie
- Verhalten bei einer akuten Verschlechterung



9 Einzeltherapien

Durch Physiotherapeut*in mit Spezialausbildung

Inhalt

- Physiotherapeutisches Assessment
- Bestimmung der Trainingsparameter
- Infos über Programm und Ablauf
- Individuelle Schulung der Atemtechnik
- Gemeinsamer Entscheid über Teilnahme am Gruppentraining
- Vorbereitung auf Gruppentraining



24 Gruppentrainings

Durch Physiotherapeut*in mit Spezialausbildung

Inhalt

- Ausdauertraining auf dem Fahrradergometer oder Laufband
- Kräftigung der Muskulatur mit individuellem Übungsprogramm



3 Gruppenschulungen

Durch Lungenspezialist*in, Ernährungsberatung
Stadtpital Zürich Waid
und Lunge Zürich

Inhalt

- Krankheitsverständnis
- Medikamentöse Therapie
- Ernährung
- Bewältigung des Alltags



Austrittsgespräch und Nachfolgeprogramm

Durch Lungenspezialist*in

Inhalt

- Rückblick
- Zukünftige Medikation
- Nachfolgeprogramm und weitere Schritte

Ihre Ansprechpersonen und Kontakte

Therapeutische Leitung



Rainer Helg
Dipl. Physiotherapeut
IGPTR-KP



Pedro Martinez
Dipl. Physiotherapeut
IGPTR-KP

Ärztliche Leitung



Dr. med. Charlotte Berlier
Co-Leiterin
Pneumologie und Schlafmedizin



Dr. med. Damian Gruber
Co-Leiter
Pneumologie und Schlafmedizin

Schulungen

- Ernährungsberatung Stadtpital Zürich
 - Lunge Zürich
-

Weitere Fragen?

Haben Sie Fragen zum Rehabilitationsprogramm oder sind Sie unsicher, ob das Programm das Richtige für Sie ist? Wir beraten Sie gerne. Die Anmeldung erfolgt durch Ihre*n Hausärzt*in oder Ihre*n Lungenspezialist*in.

Stadtpital Zürich Waid
Physiotherapie
Sekretariat Lungen Reha Waid
Tièchestrasse 99
8037 Zürich

T +41 44 417 22 20

F +41 44 417 21 47

therapien.waid@stadtpital.ch

waidspital.ch/lungenreha

Lageplan und Anfahrt



waidspital.ch/anreise

Stadtpital Zürich Waid
Abteilung für Pneumologie
Tièchestrasse 99
8037 Zürich

T +41 44 417 22 20
waidspital.ch/lungenreha