

# Ziele

↳ bestehen oft  
aus vielen  
kleinen Zielen.



→ Physiotherapie

## Ambulante Rehabilitation für Lungenpatienten

# Liebe Patientin, lieber Patient

Wir empfehlen Ihnen unser Trainingsprogramm, das speziell für Patientinnen und Patienten mit chronischen Lungenkrankheiten entwickelt wurde.

## HINTERGRUND

Menschen mit Atemproblemen profitieren von regelmässigem, längerfristigem Training, mit dem sich ihr Zustand nachhaltig verbessern lässt. Schonen und Nichtstun sind in dieser Situation kontraproduktiv.

Dieses Trainingsprogramm wird Sie ermutigen und befähigen, mit der Atemnot umzugehen und wieder Vertrauen zu fassen in die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers. Sie lernen Ihren Körper unter Belastung kennen, können seine Grenzen austesten und werden dadurch an Lebensqualität und Sicherheit gewinnen.

## ZIELGRUPPE

Patientinnen und Patienten mit

- » COPD (Chronisch obstruktive Lungenkrankheit)
- » Lungenemphysem
- » Asthma bronchiale
- » anderen chronischen Lungenkrankheiten

## ZIELE

Mit einem speziell auf Sie abgestimmten Kraft-Ausdauer-Training werden spezifische Muskelgruppen aktiviert, damit Alltagshandlungen wieder leichter durchgeführt werden können.

## BETREUUNG

Die Trainingseinheiten werden durch Physiotherapeutinnen und -therapeuten geleitet. Sie werden weiterhin durch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt betreut und zusätzlich von Ihrem Lungenspezialisten überwacht.

## PROGRAMM

Während neun Wochen besuchen Sie zwei Mal wöchentlich unsere speziellen Trainingsstunden.

## **TERMINE**

Die Trainingsstunden finden nach Vereinbarung statt am Dienstag von 14.00–16.00 Uhr und am Donnerstag von 14.30–16.30 Uhr im Zuger Kantonsspital, Physiotherapie und Medizinisches Trainingszentrum Benefit, 1. Obergeschoss.

## **MITBRINGEN**

Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung, stabile Sportschuhe sowie ein kleines Frotteetuch mit.

## **KOSTEN**

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für die ambulante Rehabilitation abzüglich Ihres Selbstbehalts.

## **ÄRZTLICHE LEITUNG**

Dr.med.Stephan Gasser, Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie FMH, Zuger Kantonsspital, betreut Sie.

## **ANMELDUNG**

Die Anmeldung erfolgt durch den Pneumologen (Facharzt für Lungenkrankheiten).

## **WEITERE INFORMATIONEN**

Wir freuen uns, Sie während Ihrer Rehabilitation zu begleiten und stehen Ihnen gerne für Ihre Fragen zur Verfügung.

## **Kontakt:**

Physiotherapie und Medizinisches Trainingszentrum Benefit  
T 041 399 43 30, F 041 399 43 31, sekretariat.therapien@zgks.ch

