



PNEUMOLOGIE/SCHLAFMEDIZIN

# Luft holen für den Alltag

# Unser Angebot

Wir bieten am Kantonsspital Graubünden eine ambulante pulmonale Rehabilitation unter ärztlicher Leitung an.

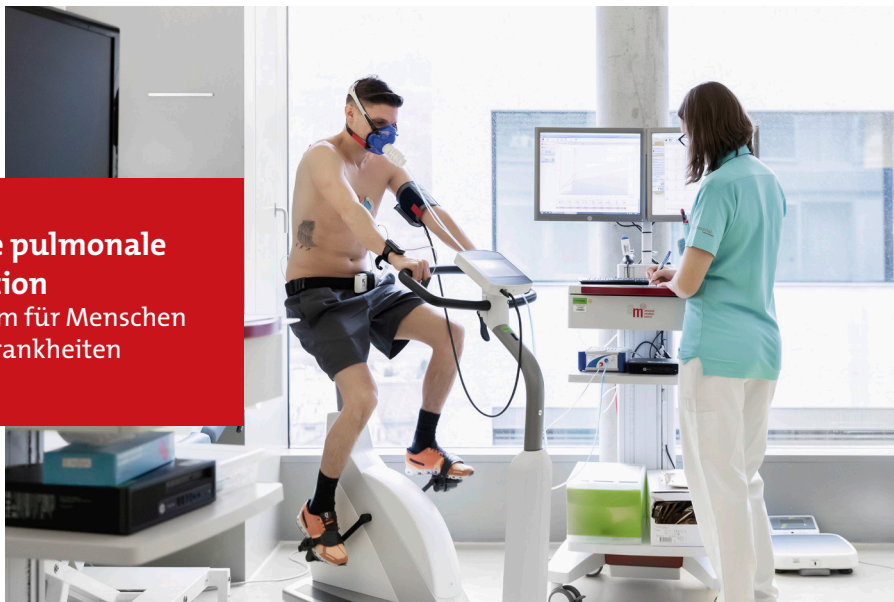
Das Rehabilitationsprogramm richtet sich insbesondere an Patientinnen und Patienten, welche im Alltag aufgrund von Atemnot, chronischem Husten und nachlassender körperlicher Leistungsfähigkeit durch eines der folgenden Krankheitsbilder bzw. Indikationen eingeschränkt sind:

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

Für alle Patienten wird ein individuelles Rehabilitationsprogramm erstellt. Das Training wird durch speziell ausgebildete Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten geleitet. Durch gezieltes Training lässt sich die Lebensqualität verbessern und der Alltag einfacher gestalten.

## Ambulante pulmonale Rehabilitation

Das Programm für Menschen mit Lungenkrankheiten



## **Ziele des Programms**

- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Selbstständigkeit
- Verminderung von Atemnot
- Verbesserung der Lebensqualität
- Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur
- Vermeidung von Inaktivität
- Reduziertes Risiko eines Rückfalls
- Schaffung von optimalen Voraussetzungen zur Weiterführung des Trainings zuhause

Während acht Wochen trainieren Sie in Kleingruppen zu maximal acht Personen (insgesamt 36 Trainingseinheiten) in den Räumlichkeiten der Physiotherapie am Kantonsspital Graubünden und in den angrenzenden Naherholungsgebieten Fürstenwald und Mittenberg.

## **Das Programm umfasst folgende Schulungen**

- Anatomie und Inhalationstechnik
- COPD: Therapie und Prävention inkl. individuellem Aktionsplan
- Hilfsmittel, Reisen, Freizeit
- Atemnotspirale: Warum trainiere ich?
- Rauchstoppberatung
- Ernährungstherapie

Die ambulante Rehabilitation unterstützt den raschen Wiedereinstieg in Ihren Beruf und Ihr gewohntes Umfeld, gibt Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrer Krankheit und zeigt Ihnen auf, wie Sie Ihre gesundheitliche Situation nachhaltig verbessern können.

## **Kosten**

Die Kosten für das Grundtraining werden üblicherweise von Ihrer Krankenkasse übernommen.

## **Wie kann ich mich anmelden?**

Die Anmeldung erfolgt über Ihren Hausarzt/Hausärztin oder den Pneumologen/die Pneumologin. Bei Fragen erteilt das Sekretariat Pneumologie gerne Auskunft: Tel. +41 81 256 63 51 oder pneumologie@ksgr.ch.

**Kantonsspital Graubünden**  
Pneumologie/Schlafmedizin  
Loëstrasse 170, 7000 Chur  
+41 81 256 63 51 | ksgr.ch

   KantonsspitalGR