



## Die Reha auf einen Blick

### Für wen ist die Ambulante Pulmonale Rehabilitation geeignet?

Grundsätzlich ist die APR für alle Patienten geeignet, die sich durch ihre Lungenerkrankung in ihrem täglichen Leben eingeschränkt fühlen.

### Ziele der Rehabilitation

- Weniger Atemnot im Alltag
- Verbesserung der Lebensqualität und Leistungsfähigkeit
- Verbesserung und Erhaltung der Selbstständigkeit
- Risikoreduktion für weitere akute Verschlechterungen und Spitalaufenthalte
- Wiedereingliederung ins soziale Umfeld

### Voraussetzungen für die Teilnahme

- Stabiler klinischer Zustand
- Abgeschlossene Diagnostik
- Ausreichende Mobilität und Transportfähigkeit (drei Treppenstufen mit Handlauf müssen zu bewältigen sein)
- Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit

### Kosten

Die Kosten des 12-wöchigen Rehabilitationsprogrammes werden von der Krankenkasse übernommen (vorgängige Kostengutsprache notwendig).

**Die Anmeldung läuft über den behandelnden Arzt.**

### Das Rehabilitationsprogramm

Das gesamte Rehabilitationsprogramm dauert zwölf Wochen und wird in Form eines Gruppentrainings von Fachpersonen individuell begleitet und überwacht. Die APR umfasst:

1. Ausdauer- und Krafttraining
2. Atemtherapie und Ventilationsverbesserung
3. Coaching (Krankheitsverständnis und Notfallplan)

### Therapiezeiten

Durchführungszeiten und Daten nach telefonischer Absprache (Einstieg jederzeit möglich).

### Ärztliche Leitung:

**Dr. med. Tamás Major**  
Lungen- und Allergiepraxis  
Neue Jonastrasse 52  
8640 Rapperswil-Jona  
[www.lugendoktor.ch](http://www.lugendoktor.ch)



### Therapeutische Leitung:

**Katerina Liskova**  
AuraVita Physiotherapie  
Neue Jonastrasse 37  
8640 Rapperswil-Jona  
[www.auravita.ch](http://www.auravita.ch)

