



«AKTIV GEGEN ATEMNOT»

**KURS FÜR AMBULANTE
PULMONALE REHABILITATION**

Ärztliche Betreuung: Dr. Mark Däppen
Facharzt FMH für Innere Medizin und Pneumologie

LUFT ZUM LEBEN

Viele Patientinnen und Patienten mit Atemnot wagen kaum mehr sich körperlich anzustrengen. Darunter leidet ihre Ausdauer, was die Atemproblematik verschärft und ihre Bewegungsfreiheit im Alltag weiter einschränkt. Dieser Teufelskreis lässt sich mit einer gezielten Lungenrehabilitation durchbrechen. Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich gut dokumentiert, weshalb die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden (abzüglich Selbstbehalt).

Das Strapazi Rehabilitationsprogramm «Aktiv gegen Atemnot» wird von speziell ausgebildeten Physiotherapeutinnen durchgeführt und durch den Lungenspezialisten Dr. Mark Däppen ärztlich betreut. Es besteht aus einem sehr gezielten Training der Ausdauer und der Kraft. Zudem erlernen die Teilnehmer Entspannungs- und Atemübungen und kommen in Kontakt mit anderen Betroffenen. Die Trainingsresultate werden laufend überprüft. Die Physiotherapeutinnen der pulmonalen Rehabilitation arbeiten eng zusammen mit den zuweisenden Ärzten und der Lungenliga Graubünden.

ANGEBOT

DAUER 9 WOCHEN

2× WÖCHENTLICH

REGELMÄSSIG NEUE KURSE

Kostenübernahme nach vorgängig eingeholter Kostengutsprache durch die Krankenkasse (abzüglich Selbstbehalt)

AUSKUNFT

PHYSIOTHERAPIE

STRAPAZI CHUR

WIESENTALSTRASSE 7

7000 CHUR

081 356 06 06

Die Anmeldung erfolgt in der Regel durch den Hausarzt oder den Lungenspezialisten

MEHR LEISTEN, BESSER LEBEN

Die ambulante pulmonale Rehabilitation steigert auch bei schwerstkranken Patientinnen/Patienten die Leistungsfähigkeit, lindert die Symptome und verbessert die Lebensqualität. Sie eignet sich bei:

- COPD und Asthma bronchiale
- Interstitiellen Lungenerkrankungen (Lungenfibrosen)
- Thoraxwand- und Atemmuskelerkrankungen
- anderen chronischen Lungenerkrankungen
- bevorstehenden oder erfolgten Lungenoperationen

KLEINE SCHRITTE, GROSSE WIRKUNG

Mit dem Kursprogramm des Strapazi werden Sie gefördert, aber nicht überfordert. Diese Ziele lohnen Ihren Einsatz:

- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch gezieltes Ausdauertraining und Kräftigung der Muskulatur
- Verminderung der Atemnot
- Reduktion des Risikos einer akuten Verschlechterung
- Integration ins soziale Umfeld, aktive Teilnahme am Sozialleben
- Verbesserung der Lebensqualität
- Förderung der körperlichen Aktivität
- Vorbeugung der Inaktivität- und Atemnotspirale

MFIT
gesund trainiert

LUNGENLIGA GRAUBÜNDEN
LEGA POLMONARE GRIGIONESE
LIA PULMONARIA GRISCHUNA



■ Medizinisches Zentrum
gleis d

strapazi
PHYSIOTHERAPIE

Wiesentalstrasse 7 | 7000 Chur | Tel. 081 356 06 06 | info@strapazi.ch | www.strapazi.ch