



Zusätzliches Angebot

Neben dem körperlichen Training beinhaltet die APR unter anderem auch Schulungen zu folgenden Themen (auch für Angehörige):

- Chronische Lungenkrankheiten, Medikamente, Behandlung und Risikofaktoren
- Atemphysiotherapie
- Leben mit einer chronischen Lungenkrankheit
- Ernährung

Kosten und Trägerschaft

Ärztlich verordnet übernehmen die Krankenversicherer maximal einmal pro Jahr die Kosten (abzüglich Kostenbeteiligung). Die Trägerschaft setzt sich aus den Ostschweizer Pneumologinnen und Pneumologen – sie übernehmen die Fachverantwortung – und der Lungenliga St.Gallen–Appenzell zusammen. Die Lungenliga übernimmt die Kosten der Patientenweiterbildung und der Kursunterlagen.

Lungenliga St.Gallen–Appenzell
Kolumbanstrasse 2
9008 St.Gallen
Telefon 071 228 47 47
info@lungenliga-sg.ch
www.lungenliga-sg.ch

Beratungsstelle Balgach
Hauptstrasse 40a
9436 Balgach
Telefon 071 720 12 55
balgach@lungenliga-sg.ch

Beratungsstelle Mels
Pizolstrasse 4
8887 Mels
Telefon 081 723 66 69
mels@lungenliga-sg.ch

Beratungsstelle St. Gallenkappel
Rickenstrasse 25
8735 St. Gallenkappel
Telefon 055 284 56 00
stgallenkappel@lungenliga-sg.ch



Ambulante pulmonale Rehabilitation (APR)

Individuelles Training für lungenkranke Menschen



Mehr Lebensqualität durch gezieltes Training

Die ambulante pulmonale Rehabilitation (APR) ist ein individuelles Training für lungenkranke Menschen, die ihre Lebensqualität verbessern möchten. Die Therapie eignet sich für Patientinnen und Patienten mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD), Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis, Lungenemphysem, Lungenfibrose oder nach einer Lungenoperation.

Dieses regelmässige Training verbessert Ihre Ausdauer und Beweglichkeit. Sie trainieren dreimal wöchentlich, das Programm dauert zwölf Wochen. Die Teilnehmenden bauen Muskelkraft auf und lernen Atemtechniken; das fördert nachweislich ihre Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität.

Individuelles Trainingsprogramm

In der Eintrittsuntersuchung beurteilt die Lungenärztin oder der Lungenarzt Ihre Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Die Fachperson aus der Physiotherapie legt gemeinsam mit Ihnen das Therapieziel und Ihr Trainingsprogramm fest und passt es fortlaufend Ihren gesundheitlichen Fortschritten an.

Das sind Ihre Vorteile:

- Sie werden von einer Lungenärztin oder einem Lungenarzt betreut.
- Speziell ausgebildete Therapeutinnen und Therapeuten leiten die Kurse in Kleingruppen.
- Sie erhalten einen Trainingspass zur Verfolgung Ihrer Trainingsfortschritte.

Veranstaltungsorte

Die ambulante pulmonale Rehabilitation findet an vier verschiedenen Orten statt:

St.Gallen

Medizinische Trainings-Therapie MTT, Haus 39, Rorschacherstrasse 226

Rapperswil

AuraVita Physiotherapie, Neue Jonastrasse 37

Walenstadt

Fitnesscenter Riva, Platzrietstrasse 1

Wil

ZURZACH Care, Ambulantes Zentrum, Säntisstr. 2/2a (beim Bahnhof)

Alle Daten und Uhrzeiten finden Sie auf www.lungenliga-sg.ch unter der Rubrik «Kurse und Veranstaltungen».

**Der direkte Weg zu unserem Kursangebot:
Einfach QR-Code abschnappen.**



Anmeldung

Die Verordnung für die ambulante pulmonale Rehabilitation erhalten Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sie finden die Verordnung auf unserer Website www.lungenliga-sg.ch unter der Rubrik «Ärztliche Verordnungen». Zusätzlich benötigen Sie einen medizinischen Bericht mit den relevanten Diagnosen und Therapien.



**Der schnellste Weg zum Verordnungsformular?
QR-Code abschnappen und downloaden.**

Je nach Veranstaltungsort schicken Sie bitte die Unterlagen an eine der folgenden Adressen:

St.Gallen

KSSG, Pneumologie, Leitung APR, Dr. med. Gabriel Benz, Rorschacher Strasse 95, 9007 St.Gallen, Telefon 071 494 99 55, gabriel.benz@kssg.ch

Rapperswil

Dr. med. Tamás Major, neue Jonastrasse 52, 8640 Rapperswil-Jona, Telefon 055 220 40 30

Walenstadt

Dr. med. Bernhard Frühauf, Stickereiweg 1, 8880 Walenstadt, Telefon 081 720 20 10, praxis.fruehauf@hin.ch

Wil

Dr. med. Daniel Güntert, Bahnhofstrasse 4, 9630 Wattwil, Telefon 071 988 60 60, dguentert@hin.ch