



Lungentraining



Mehr Lebensqualität durch gezieltes Training

Das Lungentraining ist ein Angebot für lungenkranke Menschen, die ihre Lebensqualität verbessern möchten. Die Therapie eignet sich für Patientinnen und Patienten mit chronisch obstruktiver Lungenkrankheit (COPD), Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis, Lungenemphysem, Lungenfibrose oder nach einer Lungenoperation.

Ein regelmässiges Training verbessert die Ausdauer und Beweglichkeit. Die Teilnehmenden bauen Muskelkraft auf und lernen Atemtechniken. Dies fördert nachweislich die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität.





Individuelles Trainingsprogramm

In der Eintrittsuntersuchung beurteilt der Lungenarzt Ihre Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Die PhysiotherapeutIn legt gemeinsam mit Ihnen das Therapieziel und Ihr Trainingsprogramm fest und passt es fortlaufend Ihren gesundheitlichen Fortschritten an.

- Sie trainieren in Kleingruppen mit speziell ausgebildeten Therapeutinnen und Therapeuten.
- Dauer des Trainings: drei mal wöchentlich eine Trainingseinheit während zwölf Wochen.
- Sie erhalten einen Trainingspass, in welchem Sie Ihre Fortschritte verfolgen können.
- Sie werden von einer Lungenärztin/ einem Lungenarzt betreut.
- Mut, Selbstvertrauen und Lebensfreude kehren zurück.

Informationen, Einzelgespräche und Fachvorträge (auch für Angehörige)

- COPD, Medikamente, Inhalation
- Rauchstopp-Beratung
- Ernährung
- Leben mit einer chronischen Lungenerkrankung
- Atemphysiotherapie

Kursorte

Das Lungentraining erfolgt an vier Standorten jeweils am Mo, Mi und Fr:

St.Gallen

10.00–11.30 Uhr
Med. Trainings-Therapie MTT,
Haus 39, Rorschacherstrasse 226,
Kantonsspital SG

Rapperswil-Jona

10.30–12.00 Uhr am Mo, Mi und Do
AuraVita Physiotherapie
Neue Jonastrasse 37

Walenstadt

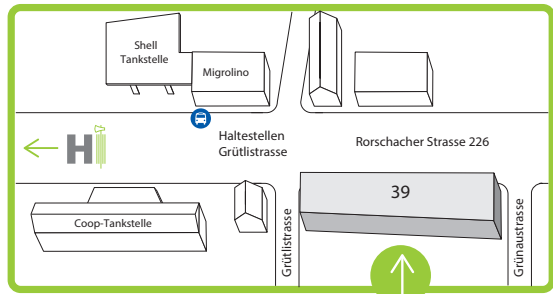
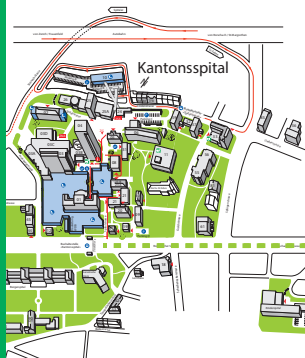
14.00–15.30 Uhr
Fitnesscenter Riva, Platzrietstrasse 1

Wil

15.30–16.30 Uhr, RehaCenter Wil,
Säntisstrasse 2/2a (beim Bahnhof)



St.Gallen



ca. 1.5 km vom Kantonsspital entfernt
(siehe Planausschnitt oben)

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über Ihre Ärztin/Ihren Arzt mit folgenden Unterlagen:

- Physiotherapieverordnung: ambulante pulmonale Reha, 36 Behandlungseinheiten (12 Wochen)
 - Med. Bericht mit relevanten Diagnosen und Therapien
- Weitere Infos: www.lungenliga-sg.ch

Kosten/Trägerschaft

Ärztlich verordnet übernehmen die Krankenversicherer max. 1-mal pro Jahr die Kosten (abzüglich Kostenbeteiligung). Die Trägerschaft setzt sich zusammen aus den Ostschweizer Pneumologen, welche die Fachverantwortung übernehmen und der Lungenliga St.Gallen-Appenzell. Die Lungenliga übernimmt die Kosten der Patientenweiterbildung und der Kursunterlagen.

Anmeldeunterlagen

je nach Kursort senden an:

St.Gallen

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

Rapperswil-Jona

Dr. med. Christoph Leser
8640 Rapperswil-Jona
T 055 220 40 30, ch.leser@hin.ch

Walenstadt

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

Wil

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

LUNGENLIGA
ST.GALLEN – APPENZELL



www.lungenliga-sg.ch