



## Patienteninformation

# Ambulante Lungenrehabilitation nach COVID-19-Infektion

Lernen Sie nach schwerer Covid-19-Infektion mit Befall der Lunge unser multidisziplinäres ambulantes Lungenrehabilitations-Programm kennen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Beschwerden vermindern und das Risiko für weitere Verschlechterungen senken können.

## Ambulante Lungenrehabilitation nach COVID-19-Infektion

Dieses ambulante Lungenrehabilitationsprogramm haben wir speziell für Patientinnen und Patienten mit schwerem Verlauf der COVID-19-Infektion entwickelt. Es ist das Ziel, Ihre Atemnot zu vermindern, Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Das Programm ist multidisziplinär geleitet. Sie werden ganzheitlich betreut und Ihr Programm wird individuell angepasst. Es ist von der Schweizerischen Gesellschaft für Pneumologie anerkannt und findet in Zusammenarbeit mit dem LungenZentrum Hirslanden Zürich statt.



### Anmeldung für die ambulante pulmonale Rehabilitation

Die Anmeldung erfolgt mittels speziellen Anmeldeformulars durch Ihren behandelnden Arzt.

### Voraussetzungen für eine erfolgreiche Teilnahme

- Abgeschlossene ärztliche Diagnostik und gut eingestellte medikamentöse Behandlung;
- im Abstand von 24h müssen zwei Covid-19-Testungen nachweislich negativ ausfallen;
- Vorstellung frühestens 14 Tage nach Erstsymptomen und 24h nach Abklingen der letzten Symptome;
- Motivation, aktiv und regelmässig am Programm teilzunehmen.

### Zielsetzung

- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Ausdauer, Kraft von Beinen und Armen);
- Reduktion der Atemnot und bestmögliche Wiederherstellung der Belüftung der Lunge;
- Erlernen von Atem- und Hustentechniken, falls notwendig Instruktion von sekretfördernden Atemhilfsgeräten;
- Erlernen von Strategien für körperliche Belastungssituationen;
- bei Bedarf Erlernen korrekter Inhalationstechnik;
- bei Bedarf Optimierung der Ernährung.

## Kostenübernahme

Nach erfolgter Kostengutsprache werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen. Ihr selbst zu tragender Kostenaufwand beschränkt sich auf Ihre Franchise und 10% Selbstbehalt.

## Programmdauer und Therapien

Das Programm dauert je nach ärztlicher Verordnung drei Monate oder 36 Einheiten. Es besteht aus Gruppenkursen zur Trainingstherapie sowie Einzeltherapien.

Zu Beginn und zum Ende des Rehabilitationsprogramms werden Sie ärztlich untersucht und absolvieren Leistungstests, die Ihre körperliche Leistungsfähigkeit messen.



## Einzeltherapie

In der Einzeltherapie lernen Sie die Zusammenhänge Ihrer Erkrankung und Ihrer momentanen Situation besser kennen. Anhand der Lungenfunktionswerte und des Atembefunds wird Ihr Atemtraining individuell festgelegt.

Sie erlernen spezielle Strategien und Techniken zur Atemerleichterung, Mobilisation des Brustkorbs, Verbesserung der Tiefenatmung und Schleimlösung. Ebenfalls werden Sie bezüglich Inhalations- und Hustenstrategien, Alltagsplanung, Gesundheitsmanagement und Ernährung geschult. Bei Bedarf lernen Sie verschiedene Möglichkeiten von Entspannungsstrategien kennen, die Ihre innere Anspannung ausgleichen.

Die Termine für die Einzeltherapie vereinbaren Sie jeweils individuell bei der Réception der Physiotherapie des Universitären Zentrums für Prävention und Sportmedizin. Diese erreichen Sie unter der Telefonnummer 044 386 52 52.

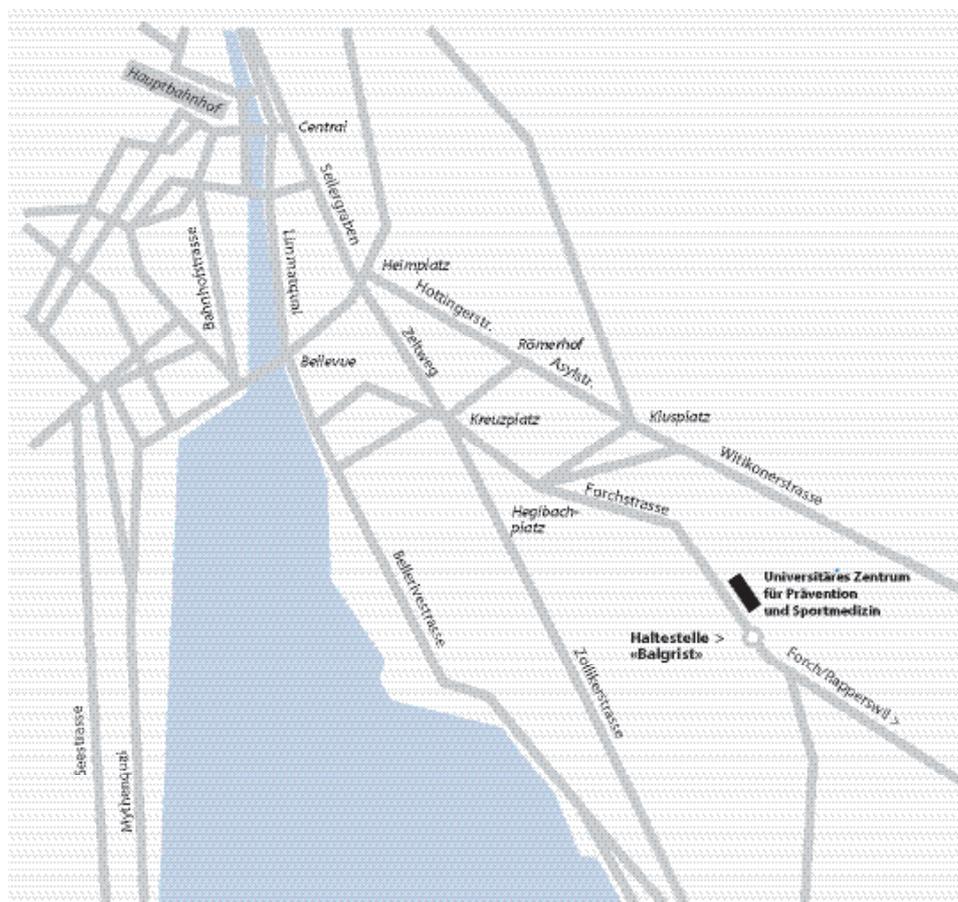
## Gruppentherapie

In Kleingruppen trainieren Sie zweimal pro Woche mittels individuellen Programms Ihre Kraft und Ihre Ausdauer. Das Training dauert jeweils eine Stunde. Während des Trainings werden Sie von einem speziell ausgebildeten Therapeuten betreut und unterstützt. Während der Rehabilitation finden mehrere Standortbestimmungen statt, die Ihr Wohlbefinden und Ihren Trainingsfortschritt evaluieren.

Die Gruppenkurse finden zweimal pro Woche statt. Gerne informieren wir Sie bei der Anmeldung über die aktuellen Gruppenzeiten.

## So finden Sie uns

Unsere Räumlichkeiten befinden sich an der Forchstrasse 319 in Zürich, direkt bei der Haltestelle Balgrist. Sie erreichen uns mit der Tramlinie 11 (Richtung Rehalp) oder mit der Forchbahn. Fahrzeit ab Zürich HB: ca. 20 Minuten. Für Besucherinnen und Besucher mit Auto stehen Parkplätze zur Verfügung.



Universitätsklinik Balgrist  
Universitäres Zentrum für  
Prävention und Sportmedizin

Forchstrasse 319  
8008 Zürich, Schweiz  
T + 41 44 386 52 52  
F + 41 44 386 52 48  
sportmedizin@balgrist.ch  
www.balgrist.ch/sportmedizin

