



AMBULANTE REHA  
TRIEMLI ZÜRICH

Rehabilitation. Kliniken Valens.

In Kooperation mit



Stadtspital Zürich

**Anmeldung und ärztliche Leitung:**

Stadtspital Zürich Triemli  
Pneumologie  
Birmensdorferstrasse 497  
8063 Zürich

T +41 44 416 35 47  
pneumologie.stz@stadtspital.ch  
www.stadtspital.ch

**Trainingsort und therapeutische Leitung:**

Ambulante Reha Triemli Zürich  
Birmensdorferstrasse 497  
8063 Zürich  
T +41 44 416 23 60  
ambulantereha.triemli@kliniken-valens.ch  
www.reha-triemli.ch

 KLINIKEN VALENS

Ihre Partner für Rehabilitation mit Weitblick.

In Kooperation mit  
 Stadtspital Zürich

**Ambulantes Rehabilitationsprogramm**  
für Patientinnen und Patienten mit  
einer Lungenerkrankung

# Informationen zur ambulanten Lungenrehabilitation im Stadtpital Zürich Triemli

## **Atemnot – Inaktivität – Isolation:**

### **Durchbrechen Sie die Negativspirale!**

Patientinnen und Patienten mit Atemnot haben häufig Angst davor, sich anzustrengen. Dadurch nimmt Ihre Kondition ab und die Atemnot wird noch schlimmer. Viele Betroffene trauen sich kaum noch, das Haus zu verlassen – doch damit besteht die Gefahr, in der Isolation zu versinken. Mit einer gezielten Lungenrehabilitation lässt sich diese Negativspirale durchbrechen.

### **Was ist eine ambulante Lungenrehabilitation und für wen ist sie geeignet?**

Die Rehabilitation wird 8 Wochen lang durchgeführt, 2 Mal pro Woche nachmittags jeweils 1 bis 2 Stunden. Sie trainieren zusammen mit anderen Betroffenen in kleinen Gruppen. Ziel ist die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und somit der Lebensqualität und Selbstständigkeit. Ihr Programm wird von spezialisierten Physiotherapeutinnen und -therapeuten zusammengestellt und an Ihre körperlichen Möglichkeiten angepasst. Eine solche Rehabilitation ist für alle Patientinnen und Patienten mit chronischen Lungenkrankheiten geeignet. Falls notwendig, kann das Training mit Sauerstoffgabe durchgeführt werden. Bei uns werden Sie gefördert, aber nicht überfordert.

## **Wer übernimmt die Kosten?**

Die Wirksamkeit der ambulanten Lungenrehabilitation ist wissenschaftlich gut dokumentiert und wird von der Krankenkasse übernommen (abzüglich Selbstbehalt).

Idealerweise führen Sie die gelernten Übungen nach der Rehabilitation selbstständig weiter.

## **Wie kann ich mich für die Rehabilitation anmelden?**

Die Anmeldung erfolgt durch Ihre Lungenfachärztin oder Ihren Lungenfacharzt. Falls Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt nicht von sich aus die Möglichkeit einer Lungenrehabilitation erwähnt, dürfen Sie ihn jederzeit gerne darauf ansprechen.

