



## Ambulante pulmonale Rehabilitation

Für einen besseren «Schnuuf»

Kantonsspital

## Die pulmonale Rehabilitationsgruppe

Das Programm richtet sich an Personen, deren Alltag durch Symptome einer Lungenkrankheit eingeschränkt ist. Häufigste Krankheitsbilder sind COPD, Asthma und interstitielle Lungen-erkrankungen (z. B. Lungenfibrose).

## Viele Gründe sprechen dafür

Wegen Atemnot meiden betroffene Personen oft körperliche Anstrengung. So geraten sie schnell in eine Negativspirale («Atemnotspirale»), die selbständig kaum durchbrochen werden kann. Kraft und Ausdauer nehmen ab, wodurch sich die Inaktivität und die Atemnot verstärken. Das Vertrauen in den eigenen Körper nimmt ab und es kommt oft zu einem sozialen Rückzug.

Hier setzt die ambulante pulmonale Rehabilitation (APR) an. Ein individuell abgestimmtes Trainingsprogramm sowie spezifische Patientinnen- und Patientenschulungen erhöhen die körperliche Leistungsfähigkeit. So kann die Atemnot vermindert und das Verständnis sowie der Umgang mit der Krankheit verbessert werden.

Die Rehabilitation in Ihrem gewohnten Umfeld verhilft Ihnen zu mehr Sicherheit im Alltag und einem nachhaltig aktiveren Leben.



## Indikation und Unterstützung

### Indikation

Personen mit einer Lungen- oder Atemwegserkrankung, die selber aktiv zur Verbesserung ihrer Lebensqualität beitragen möchten.

Sinnvoll ist die ambulante pulmonale Rehabilitation auch vor oder nach einer Lungenoperation.

### WICHTIG: Unterstützung

Bei Bedarf erhalten Sie während des Trainings zusätzlich Sauerstoff. Falls Sie ein mobiles Sauerstoffgerät benutzen, sollten Sie dieses mitnehmen.

Bitte bringen Sie persönliche Medikamente für akute Atemnot mit.

## Organisatorisches

### Kursdauer

Zweimal wöchentlich 60 Minuten während eines Zeitraums von circa drei Monate

### Kursutensilien

Sportliche und bequeme Kleidung, saubere Schuhe mit rutschfester Sohle, Handtuch

### Treffpunkt

Kantonsspital Schaffhausen  
Medizinische Trainingstherapie (MTT)

### Kosten

Werden bei einer gültigen Kostengutsprache von der Krankenkasse übernommen (abzüglich Franchise und Selbstbehalt)

### Anmeldung

Durch Ihre Pneumologin oder Ihren Pneumologen. Nach Erhalt der Anmeldung, werden Sie für ein individuelles Gespräch mit einer Physiotherapeutin oder einem -therapeuten eingeladen

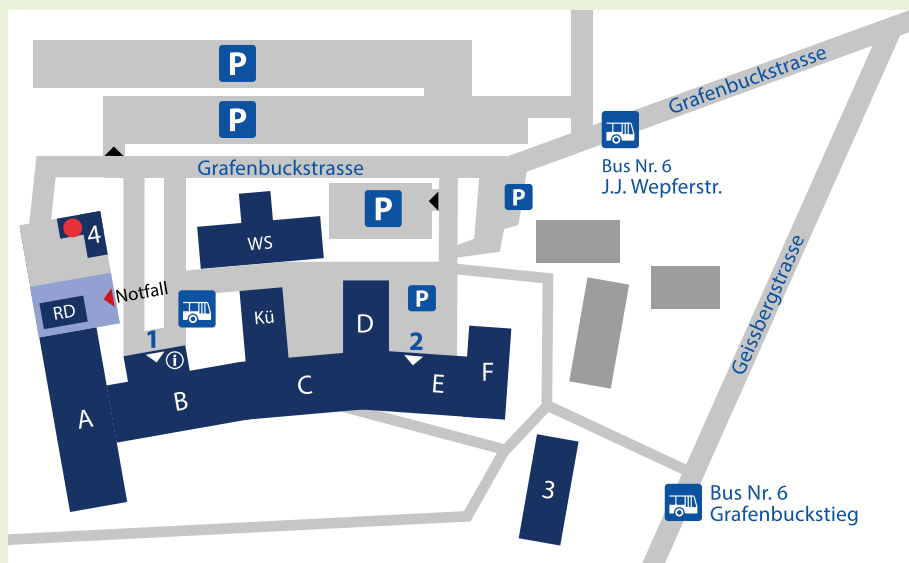
### Ärztliche Leitung

Pneumologie, Kantonsspital Schaffhausen  
Telefon +41 52 634 27 43

### Kontakt

Medizinische Trainingstherapie (MTT)  
Geissbergstrasse 81  
8208 Schaffhausen  
Telefon +41 52 634 25 28  
[mtt.physio@spitaeler-sh.ch](mailto:mtt.physio@spitaeler-sh.ch)

## Kantonsspital Schaffhausen



- Treffpunkt Medizinische Trainingstherapie

- 1 Haupteingang
- 2 alter Haupteingang
- 3 Verwaltungsgebäude
- 4 MTT
- A Behandlung A
- B Bettenhaus B
- C Bettenhaus C
- D Behandlung D
- E Bettenhaus E
- F Therapien

Spitäler Schaffhausen  
Kantonsspital  
Therapien  
Geissbergstrasse 81  
8208 Schaffhausen

Telefon +41 52 634 25 28  
mtt.physio@spitaeler-sh.ch  
www.spitaeler-sh.ch