

Winterthur, 1. September 2010

Lungenpatienten des KSW trainieren im nahegelegenen Wald am Lindberg

«Reha-Trail» führt Lungenpatienten in den Wald

Menschen mit Lungenerkrankungen leiden an erschwerter Atmung, die körperliche Aktivität wird reduziert, was die Kondition schwächt und die Atemnot zusätzlich verstärkt. Eine weitere Folge der Aktivitätseinschränkung können sozialer Rückzug und Vereinsamung sein.

Um das Risiko dieser «Atemnotspirale» zu vermindern, wird die Leistungsfähigkeit von Lungenpatienten in medizinischen Rehabilitationsprogrammen gestärkt. Am Kantonsspital Winterthur führt die Pneumologie zusammen mit der Physiotherapie seit Juli 2008 das Rehabilitationsprogramm «Pneumofit» durch. Patienten vollziehen unter ärztlicher Kontrolle und physiotherapeutischer Leitung in Gruppen ein angepasstes dreimonatiges Trainingsprogramm.

Bis Anfang Jahr fand dieses ausschliesslich im Spital statt. Jetzt hat das KSW für die ambulante pulmonale Rehabilitation im nahen Wald auf dem Lindberg einen «Reha-Trail» ausgeschildert. Die Patienten erfreuen sich auf dem «Reha-Trail» der frischen Waldluft, während sie ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern.

Ein angepasstes Trainingsprogramm in der Gruppe im Wald absolvieren? – Die Erfahrungen seit dem Beginn der Aussentrainings in diesem Frühjahr zeigen: Das in die eigene Leistungsfähigkeit gewonnene Vertrauen wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus und auf die Genesung der Patienten. Das Rezept geht auf. (Details siehe Kurzbeschreibung «Pneumofit».)

Über die pulmonale Rehabilitation hinaus bietet das KSW in der Pneumologie das gesamte Spektrum von Diagnostik und Therapie an. Besondere Schwerpunkte sind die Diagnostik und Therapie schlafassoziierter Atemstörungen, ambulante Sprechstunden und Lungenfunktionstests. Im Bereich der diagnostischen und therapeutischen Bronchoskopie (Lungenspiegelung) geniesst die Pneumologie am KSW in Fachkreisen weit über die Region hinaus einen ausgezeichneten Ruf.

Weitere Informationen:

André Haas, Leiter Kommunikation, Tel. direkt 052 266 21 04, andre.haas@ksw.ch – www.ksw.ch

Das Kantonsspital Winterthur ist ein Zentralspital und behandelt jährlich weit über 100'000 Patientinnen und Patienten – rund 23'000 davon stationär und über 90'000 ambulant. Mit 2'400 Mitarbeitenden und 500 Betten stellt es die medizinische Grundversorgung für rund 200'000 Einwohner sicher und erbringt zusätzlich Leistungen in der spezialisierten Medizin für regionale Spitäler. Darüber hinaus erfüllt das KSW einen wichtigen und umfassenden Ausbildungsauftrag.

Kurzbeschreibung von «Pneumofit», der ambulanten pulmonalen Rehabilitation am KSW

Medizinische Indikation

- COPD («Raucherlunge») und Asthma bronchiale
- interstitielle Lungenerkrankungen (z.B. «Staublunge»)
- Thoraxwand- und Atemmuskelkrankheiten
- vor und nach Lungenoperationen
- andere chronische Lungenerkrankungen

Voraussetzungen für die Teilnahme

- stabiler klinischer Zustand und abgeschlossene Diagnostik
- ausreichende Mobilität und Transportfähigkeit
- Motivation zur aktiven Mitarbeit

Wirksamkeit/Ziele

- höhere Lebensqualität
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Wiedereingliederung ins soziale Umfeld
- Abnahme der Häufigkeit von Bronchitis-Schüben bei COPD
- weniger Hospitalisationen

Programm

Pro Woche finden 3 Trainingseinheiten statt:

- 2 Trainings à 90 Minuten, bestehend aus Kraft- und Ausdauertraining, Gymnastik/Atemtherapie
- optional 1 Einheit à 60 Minuten in Form von Aquafit (Winterhalbjahr) oder Nordic Walking (Sommerhalbjahr)

Das Programm umfasst minimal 24, im Falle einer Teilnahme am optionalen Training 36 Einheiten verteilt auf 12 Wochen.

Es besteht auch die Möglichkeit eines verkürzten Programms im Anschluss an eine stationäre Rehabilitation.

Ärztliche Eintritts- und Schlussevaluation mit Optimierung der medikamentösen Therapie und gegebenenfalls Raucherberatung. Regelmässige Arztvisiten während des Trainings.

Bei Abschluss Empfehlungen zur längerfristigen Weiterführung eines regelmässigen körperlichen Trainings.

Kosten

Die Kosten der ambulanten pulmonalen Rehabilitation werden von den Krankenkassen übernommen.

Kontakt

Dr. med. Swantje Beyer
Oberärztin Pneumologie
Kantonsspital Winterthur
Braucherstrasse 15
8401 Winterthur
Telefon 052 266 23 81
Fax 052 266 35 08
pneumofit@ksw.ch