## Auskunft erteilen:


**Dr. med. Thomas Schmid**
Verantwortlicher Leiter APR Kt. Solothurn
Facharzt FMH Pneumologie und
Innere Medizin
Lungenpraxis Stadtgarten
Tel. 032 622 27 27
Fax 032 622 26 55
E-Mail: lungenpraxis@hin.ch

**Dr. med. Heinz Borer**
Stellvertretender Leiter APR Kt. Solothurn
Facharzt FMH Pneumologie und
Innere Medizin
Leitender Arzt Medizinische Klinik
Bürgerspital Solothurn
Tel. 032 627 31 85
Fax 032 627 42 79
E-Mail: pneumologie.bss@spital.so.ch

**Dr. med. Manfred Kaufmann**
Facharzt FMH Pneumologie und
Innere Medizin
Lungenpraxis Stadtgarten
Tel. 032 622 27 27
Fax 032 622 26 55
E-Mail: lungenpraxis@hin.ch

**Dr. med. Marc Maurer**
Facharzt FMH Pneumologie und
Innere Medizin
Leitender Arzt Medizinische Klinik
Kantonsspital Olten
Tel. 062 311 43 46
Fax 062 311 43 06
E-Mail: marc.maurer@spital.so.ch

**Dr. med. Max Pfenninger**
Facharzt FMH Pneumologie und
Innere Medizin
Lungenpraxis
Tel. 062 205 90 70
Fax 062 205 90 72
E-Mail: max.pfenninger@hin.ch



**Lungenliga Solothurn**
Dornacherstrasse 33
Postfach 563
4501 Solothurn
Tel. 032 628 68 28
info@lungenliga-so.ch
www.lungenliga-so.ch

# Ambulante pulmonale Rehabilitation

Mehr Lebensqualität durch ein gezieltes Training

solothurner spitäler SOH

LUNGENLIGA SOLOTHURN

# Ambulante pulmonale Rehabilitation (APR)

**Personen mit einer Lungen- oder Atemwegserkrankung geraten schnell in eine Negativspirale: Atemnot macht Angst, Angst auch vor der Anstrengung, die in der Folge immer mehr vermieden wird. Dadurch werden die Betroffenen inaktiver, ihre Kondition nimmt ab, sie verlieren das Vertrauen in den eigenen Körper und fühlen sich immer mehr isoliert. Hier setzt die Ambulante pulmonale Rehabilitation (APR) an.**

## Professionelle Unterstützung

Unter der Anleitung von speziell ausgebildeten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten lernen die Teilnehmenden ihrem Körper wieder zu vertrauen. Durch das regelmässige Training verbessern sie ihre Kraft und Ausdauer, das Herz-Kreislauf-System, die Atemtechnik und die Beweglichkeit.

## Ziele des Programms

Die Teilnahme am Programm hilft:
- die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern;
- Sicherheit zu gewinnen bezüglich der körperlichen Belastbarkeit;
- mehr über die eigene Krankheit und deren Zusammenhänge zu erfahren und damit die Lebensqualität zu verbessern.

## Teilnahme

Personen mit einer Lungen- oder Atemwegserkrankung, die trotz der Einnahme von Medikamenten nicht vollständig beschwerdefrei sind, und die selber aktiv zur Verbesserung ihrer Lebensqualität beitragen möchten.

## Wirksamkeit belegt

Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit der APR. Die APR ist im Leistungskatalog der Grundversicherung enthalten. Ein gut kontrolliertes Training ist eine wichtige Grundlage auf dem Weg zu mehr Lebensqualität.

## Rauchstoppberatung

Raucherinnen und Raucher erhalten eine Einzelberatung über die Möglichkeiten eines Rauchstopps.

## Trainingsorte

Die folgenden Institutionen bieten ein qualifiziertes Programm gemäss den Richtlinien der Schweizerischen Gesellschaft für Pneumologie (SGP) an:
- in Solothurn: Physiotherapie-Institut des Bürgerspitals Solothurn
- in Olten: Physiotherapie-Institut des Kantonsspitals Olten

## Dauer / Start

12 Wochen à jeweils 2 Trainingseinheiten von 2 Stunden pro Woche
Start i.d.R. am 1. Dienstag des Monats

## Trainingszeiten

Bürgerspital Solothurn:
Dienstag/Donnerstag, 14.30 bis 16.30 Uhr
Kantonsspital Olten:
Dienstag/Freitag, 14.45 bis 16.45 Uhr

## Zusätzliche Schulung

2 Nachmittage à jeweils 3 Stunden. Teilnehmende erhalten einen vertieften Einblick in ihre Krankheit und deren Behandlung. Sie bekommen Tipps für ihre Ernährung und Anregungen für den Umgang mit ihrer Krankheit. Begleitpersonen sind herzlich willkommen.

## Anmeldung/Kosten

Die Anmeldung erfolgt durch den Hausarzt oder Pneumologen an die Lungenliga. Die Kosten werden (abzüglich Selbstbehalt) von der Krankenkasse übernommen.

## Trägerschaft

Die Trägerschaft der APR ist die Lungenliga Solothurn. Die Pneumologen im Kanton Solothurn sind für die fachliche Leitung zuständig.

→ **Weitere Informationen**
www.lungenliga.ch/apr-so

Haben Sie noch Fragen?
Die Lungenliga hilft Ihnen gerne weiter,
Tel. 032 628 68 28.