



Ambulantes Lungen-Rehabilitationsprogramm

# Pneumo-Fit

Spitalzentrum  
Centre hospitalier  
Biel-Bienne



## Besser leben trotz Lungenkrankheit

Chronische Atemwegserkrankungen sind mit vielerlei Beschwerden und Einschränkungen verbunden. Oft kommt es gar zu wiederkehrenden Spitalaufenthalten. Etwa bei der chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), im Volksmund «Raucherlunge» genannt, bei schwerem Asthma bronchiale oder Lungenfibrosen.

Bei chronischen Lungenerkrankungen ist jeweils nicht nur die Lunge betroffen. Häufig kommt es unter anderem zu begleitenden Herz-Kreislaufkrankungen, Depressionen, Gewichtsverlust oder Leistungseinbussen (Dekonditionierung). Die Patienten befinden sich oft in einem Teufelskreis: Aus Angst vor Atemnot vermeiden sie körperliche Anstrengung; der Verlust von Kraft und Ausdauer verstärkt dann aber wiederum die Beschwerden.

## Höhere Leistungsfähigkeit, höhere Lebensqualität

Um unsere Patientinnen und Patienten bestmöglich zu unterstützen, haben wir ein ambulantes Rehabilitationsprogramm ins Leben gerufen. Ziel ist eine Steigerung der Leistungsfähigkeit, die Vermeidung von Komplikationen und Hospitalisationen sowie ein verbessertes Verständnis für die eigene Krankheit.

## Individuelle Rehabilitation, eingebunden in den Alltag

Das Pneumo-Fit-Rehabilitationsprogramm besteht aus Kraft- und Ausdauerübungen (mit oder ohne Sauerstofftherapie) sowie einer Atemphysiotherapie. Da das Programm ambulant und in Nähe des Wohnorts durchgeführt wird, lässt es sich gut in den Alltag integrieren.

## Die Pneumo-Fit-Rehabilitation im Detail

- 2 einstündige Rehabilitations-einheiten, jeweils **dienstags und donnerstags** während 18 Wochen
- Begleitung durch **erfahrene Bewegungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler**
- Max. **6 Teilnehmende pro Gruppe**
- Überprüfung und Einstellung der **Heim-Sauerstofftherapie** während der 18-wöchigen Rehabilitation
- **Ganzheitliche Betreuung mit Vorträgen** zu den Themen Rauchstopp, COPD und deren Therapie (inkl. Inhalationstechnik), Palliativsituationen usw., um das Krankheitsverständnis zu fördern
- Unterstützung beim Rauchstopp
- Abschliessende **Erfolgsmessung** mittels 6-Minuten-Gehtest (6-MGT) und Fragebögen

### Tipp

Machen Sie sich ein Bild schauen Sie den Herzschlag-Beitrag zum Thema Pneumo-Fit:

[www.spitalzentrum-biel.ch/  
herzschlag](http://www.spitalzentrum-biel.ch/herzschlag)





## Rehabilitationsziele

---

- Die körperliche Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität steigern
- Die Erkrankung stabilisieren und Akutsituationen (z. B. Exazerbation einer COPD) vorbeugen
- Das Krankheitsverständnis fördern

## Wer bezahlt die Pneumo-Fit-Rehabilitation?

---

Bei entsprechender Diagnose übernimmt die Grundversicherung der Krankenkasse die Kosten (exkl. vertraglicher Selbstbehalt).

## Ihr Pneumo-Fit-Team

---



**Dr. med. Michael Grob**  
Leitender Arzt Pneumologie

---



**Dipl. Ärztin Vivian Arias Herrera**  
Oberärztin Pneumologie

---



**Paula Nussbaumer**  
Verantwortliche Bewegungswissenschaftlerin



## **Anmeldung/Kontakt**

---

Wir empfangen Sie gerne nach  
Zuweisung durch Ihre behandelnde  
Ärztin oder Ihren behandelnden  
Arzt.

### **Sekretariat Pneumologie:**

Tel. [032 324 34 13](tel:0323243413)

Spitalzentrum Biel  
Vogelsang 84  
Postfach  
2501 Biel  
Tel. [032 324 24 24](tel:0323242424)

[www.spitalzentrum-biel.ch](http://www.spitalzentrum-biel.ch)

Spitalzentrum  
Centre hospitalier  
Biel-Bienne

