

Movemed  
Prävention | Rehabilitation | Training  
An der Klinik Hirslanden  
Forchstrasse 317, CH-8008 Zürich  
T +41 43 499 15 00  
F +41 43 499 15 49  
info@movemed.ch  
www.movemed.ch

**move>med**  
swiss sports medical center

Movemed an der Klinik Hirslanden

swiss  
olympic  
medical center



**move>med**  
swiss sports medical center

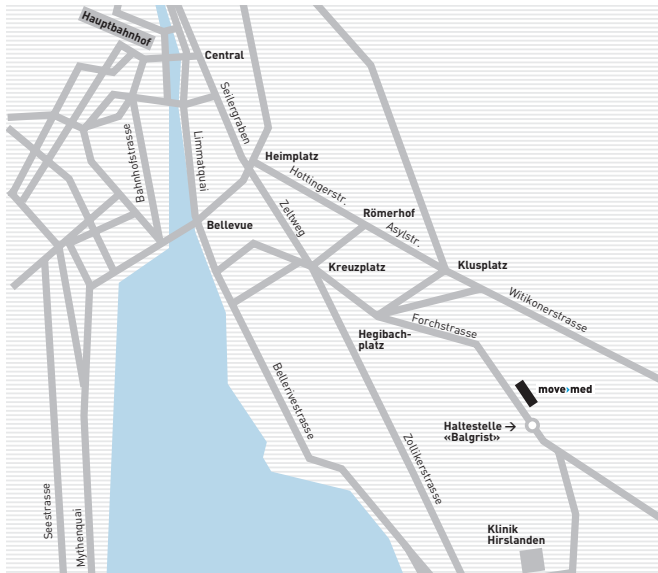
Movemed an der Klinik Hirslanden

swiss  
olympic  
medical center



**LungenZentrum**  
Hirslanden Zürich

Unsere Räumlichkeiten befinden sich an der Forchstrasse 317, direkt bei der Haltestelle Balgrist. Sie erreichen uns mit der Tramlinie 11 oder mit der Forchbahn, Haltestelle: Balgrist.  
Fahrzeit ab Zürich HB: ca. 20 Minuten. Für Besucher mit Auto stehen 20 Parkplätze zur Verfügung.



## Ambulante Lungen-Rehabilitation

Bei Belastung leiden die meisten Lungenpatienten an Atemnot. Um diese Beschwerden zu vermeiden, gehen sie jeder körperlichen Aktivität aus dem Weg. Herz-Kreislauf und Muskeln verlieren dadurch ihre Leistungsfähigkeit. Die Patienten geraten so in die verhängnisvolle Spirale der Inaktivität. Unsere ambulante Lungen-Rehabilitation wirkt dem entgegen. Das Programm ist von der Schweizerischen Gesellschaft für Pneumologie anerkannt.

### Verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit

Sie lernen Ihren Körper besser kennen, gewinnen mehr Selbstvertrauen und erreichen damit eine rasche Wiedereingliederung in das familiäre, soziale und berufliche Umfeld.

### Unser Rehabilitations-Programm

Das Programm dauert je nach ärztlicher Verordnung 4 bis 12 Wochen. Es werden zwei Leistungsstufen angeboten.



## Die Gruppentherapie

---

Nach einer umfassenden Eintrittsuntersuchung trainieren Sie zweimal wöchentlich Kraft und Ausdauer gemäss den Trainingsempfehlungen unserer Sportärzte. Ins Programm integriert ist die Atemtherapie und die Entspannung.

## Die Einzeltherapie

---

Auf Verordnung des Arztes betreut Sie ein qualifizierter Physiotherapeut zusätzlich wöchentlich in individuellen Einzelsitzungen.

## Schulung von Patienten und Angehörigen

---

Erfahrene Pneumologen und Apotheker informieren Sie und Ihre Angehörigen in zweistündigen Vorträgen über Ihre Krankheit, Ihre Medikamente und über den Umgang mit Notfallsituationen. Die Schulung wird vom LungenZentrum organisiert und ist gesponsert von der Stiftung aha!

## Die Kosten

---

Die Programmkosten werden von den meisten Krankenkassen übernommen. Je nach Versicherung wird ein Selbstbehalt auf die ambulanten Leistungen verrechnet.

## Die Anmeldung

---

Die Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular durch Ihren behandelnden Arzt.

## Kontaktadressen

---

Programmleitung:  
Frau C. Baumgartner  
move>med, swiss sports medical center  
An der Klinik Hirslanden  
Forchstrasse 317, 8008 Zürich  
Telefon 043 499 15 00  
baumgartner@movemed.ch

Ärztliche Leitung:  
Dr. med. J. Barandun  
FMH Pneumologie  
LungenZentrum Hirslanden  
barandun@lungenzentrum.ch

Dr. med. W. O. Frey  
FMH Rehabilitation  
Sportmedizin SGSM  
move>med  
walterofrey@movemed.ch