

Verordnungsmöglichkeiten

- **6 Monate** nach einem Reha-Aufenthalt über RV-Bund als Kostenträger, verordnungsfähig durch den Arzt in der Reha, (muss aber innerhalb von 3 Monaten nach Rehaende angetreten werden, sonst verfällt die Verordnung).
- **6 Monate** über die Krankenkasse als Kostenträger
Regelfall: **50 Einheiten in 18 Monaten**
120 Einheiten in 36 Monaten

Ablauf (Ausnahme RV-Bund)

- Der Lungenfacharzt oder Hausarzt füllt den Antrag aus.
- Den Antrag bei der Krankenkasse mit der Bitte um Genehmigung einreichen.
- Den genehmigten Antrag beim Sportverein bzw. Therapeut abgeben. Den Untersuchungsbefund erhält auf jeden Fall der Therapeut, zur Info bzw. zur Weitergabe an den Arzt im Notfall.
- Nach jeder Übungsveranstaltung muss der Teilnehmer auf dem entsprechenden Formular quittieren.

Lungensporteinheit

- Aufwärmphase

Schulung + Peak-Flow-Messung + Aufwärmgymnastik oder -spiel (mit / ohne Gerät, evtl. als Gruppenspiele bzw. Partnerübungen, z.B. Zahlenspiel, spielerische Variationen,...)

- Gymnastikphase

In verschiedenen Ausgangspositionen mit / ohne Gerät als funktionelle Gymnastik zum Muskelaufbau bzw. als Kräftigungstraining, kombiniert mit Atemgymnastik und Dehnübungen

- Ausdauerphase

Ausdauerspielformen oder z.B. als Intervalltraining, auch hier in Kombination mit Atemgymnastik und Dehnübungen

- Spielphase

Hier steht nicht der Ausdauerbereich im Vordergrund, sondern der Spaß an der Bewegung und die Gruppendynamik (incl. Schulung der kognitiven und feinmotorischen Fähigkeiten)

- Entspannungsphase

Variabel, austauschbar mit der Spielphase („Pizzabacken“, „Wetterkapriolen“, Igelball-Massage, PMR, Entspannungsgeschichten,..)

Lungensport



Espan - Klinik mit Haus ANNA



Espan-Klinik, Gartenstraße 9, 78073 Bad Dürkheim
Tel.: 07726/650; Fax: 07726/9395929
E-Mail: info@espan-klinik.de
www.espan-klinik.de

Stand Oktober 2013

Basisinformationen

- Die AG Lungensport hilft mit Plakaten, Flyern, Infos, Folien beim Gruppenaufbau, gibt Tipps bzgl. der Informationsveranstaltungen, usw.
(www.lungensport.org)
- Qualitätssicherung durch die vorgeschriebene Fachübungsleiterlizenz und der Lizenzverlängerungskurse (da befristete Gültigkeit). Die Ausbildung erfolgt über die AG Lungensport, oder den entsprechenden Behindertensportverband.
- Der Leistungserbringer (Sportverein) muss Mitglied im Behindertensportverband des entsprechenden Bundeslandes sein.
- Die Teilnehmer am Rehabilitationssport müssen aber nicht Mitglied im Sportverein sein.
- Dauer einer Lungensporteinheit: 90 Minuten (im Regelfall 1x wöchentlich).

Zielgruppe

- Asthma Bronchiale
- Chronische Bronchitis mit / ohne Lungenemphysem (COPD)
- Sauerstofflangzeittherapie
- Bronchiektasen
- Alpha-1-Antitrypsinmangel
- Lungenfibrose
- Cystische Fibrose
- Z.n. Lungenoperationen

Für die Betroffenen bedeutet ihre Erkrankung eine Reduzierung der Lebensqualität. Durch die Anleitung zu einer lebensbegleitenden Therapie soll der Atemwegspatient bei der Bewältigung seines Alltages unterstützt werden. Damit er lernt mit seiner Krankheit zu leben, sich mit ihr auseinander zusetzen, mit ihr umzugehen und sie in Zukunft selbstständig zu managen.

Diese Rahmenbedingungen, wobei hier der Therapeut durch die Vertrauensbasis ein Gefühl der Sicherheit schafft, müssen ständig neu modifiziert, erarbeitet, nachgeschult und an die aktuelle Situation angepasst werden.

Ziele

- Bewusstmachung und Wahrnehmung der Atmung
- Vermeidung/ Reduzierung schädigender Atemformen bei ADL
- alltagsorientiertes Training
- richtiges, effektives Treppensteigen
- Treppentraining
- Erhalt/ Training der Ausdauerleistung
- Allgemeine Kräftigung
- Steigerung der physischen Belastbarkeit
- Wahrnehmung und Verschiebbarkeit der Leistungsgrenzen
- Steigerung der Thoraxbeweglichkeit
- Verbesserung der Atemmuskulatur
- Ökonomisierung der Atemarbeit
- Abnahme der Belastungsdyspnoe
- Sekretmobilisation
- Hustentechniken
- Hustendisziplin
- Nasenhygiene
- Reduzierung der Exazerbationshäufigkeit
- Vermeidung von Gelenkversteifungen bzw. Schonverhalten
- Notfallverhalten (auch vom Partner)
- Hygieneschulung (Langzeit-Sauerstoff-Therapie)
- Wissensvermittlung
- Entspannungstechniken
- Vermittlung von Selbsthilfetechniken
- Erfahrungsaustausch mit Betroffenen
- Erarbeitung von umsetzbaren Heimprogrammen
- Osteoporoseprophylaxe
- Koordinationstraining
- Unfall- und Sturzprophylaxe
- Stärkung des Immunsystems