



Kompetenzzentrum für Lunge und Atmung



Es gibt Momente
im Leben, die rauben
einem den Atem.
Halten diese länger
an, sind wir für
Sie da.





- 7 Die Lungenliga Thurgau
- 9 Leben heisst atmen
- 11 Wichtige Lungen- und Atemwegserkrankungen
- 12 Unsere Dienstleistungen im Überblick
- 16 Beratung und Therapie
- 17 Sozialberatung
- 17 Tuberkulose-Bekämpfung
- 18–19 Gesundheitsförderung, Prävention und Information
- 20 Kurse, Gruppen und Angebote
- 21 Unterstützen Sie die Lungenliga Thurgau
- 22–23 Ganz in Ihrer Nähe

Lungenliga Thurgau – Kompetenzzentrum für Lunge und Atmung



Die Lungenliga Thurgau wurde 1928 im Kampf gegen die damals stark verbreitete Tuberkulose als Fürsorgeverband gegründet. Heute engagiert sich die Lungenliga Thurgau als Kompetenzzentrum für Lunge und Atmung in einem breiten Aufgabengebiet.

Jede sechste Person in der Schweiz leidet an einer Lungenkrankheit oder an einer Atembehinderung wie Asthma, COPD oder Schlafapnoe. Die Lungenliga berät und betreut die Betroffenen und fördert die Selbsthilfe. Zudem informiert sie die breite Öffentlichkeit über Lungen- und Atemwegserkrankungen und engagiert sich in der Gesundheitsförderung und Prävention.

Die Lungenliga Thurgau setzt sich dafür ein, dass

- weniger Menschen an einer Atemwegserkrankung leiden, durch diese behindert werden oder daran sterben.
- Atembehinderte und Lungenkranke möglichst beschwerdefrei und selbstständig leben können.
- das Leben trotz Krankheit lebenswert bleibt.

Den Therapieerfolg sichern

Die Lungenliga Thurgau betreut Atembehinderte und Lungenkranke persönlich und individuell über die gesamte Dauer der Behandlung. Alle unsere Aktivitäten sind medizinisch abgestützt, werden stetig überprüft und den neuesten Erkenntnissen angepasst. Unsere Fachleute setzen die verschriebenen Therapien im engen Kontakt mit den Fachärzten gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten um: Sie erklären die Bedienung der Geräte, passen die Masken an, überprüfen und warten die Geräte regelmässig und ersetzen das Verbrauchsmaterial. Die Mitarbeitenden der Lungenliga Thurgau verfügen über eine hohe Kompetenz zur korrekten Anwendung der Atemtherapiegeräte und bilden sich kontinuierlich weiter.

Leben heisst atmen



Die Lunge ist unser zentrales Atmungsorgan. Im Zusammenspiel der Atemwege mit Nase, Rachen, Luftröhre, Bronchien und dem Zwerchfell schafft sie beim Einatmen frische Luft in den Körper, filtert den lebensnotwendigen Sauerstoff heraus und transportiert beim Ausatmen das Kohlendioxid ab. Pro Stunde atmet ein Mensch etwa 300 Liter Luft ein, bei sportlicher Betätigung sogar mehr als das Zehnfache.

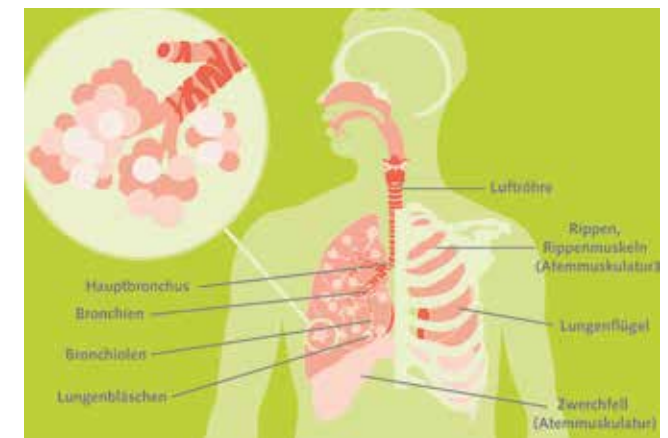
Wie ist die Lunge aufgebaut?

Die Lunge gleicht einem Baum, der auf dem Kopf steht und der sich nach unten immer weiter verzweigt. Ihr weiches, dehnungsfähiges Gewebe ist in einen rechten und einen linken Lungenflügel aufgeteilt. Über Nase und Kehlkopf gelangt Luft in die Luftröhre, die sich nach rechts und links in zwei Äste verzweigt – die Hauptbronchien

der Lungenflügel. Die Bronchien teilen sich insgesamt 22-mal bis zu den feineren Bronchiolen. An deren Enden hängen die Lungenbläschen, wie die Weinbeeren an einer Traube.

Was geschieht bei der Atmung?

Die Lunge funktioniert wie eine Pumpe. Beim Einatmen dehnen sich das Zwerchfell und die Rippenmuskeln, die Lunge zieht dadurch Atemluft aus Mund und Nase an, welche gleichzeitig angewärmt, befeuchtet und gereinigt wird. Über die Bronchien und Bronchiolen gelangt die Luft zu den Lungenbläschen, wo der Gasaustausch stattfindet: Sauerstoff wird aufgenommen, Kohlendioxid abgegeben. Beim Ausatmen erschlaffen die Muskeln, die Lunge zieht sich zusammen und die Luft kann durch die Luftröhre wieder entweichen.



Die Lunge, ein komplexes und sensibles Organ

Wichtige Lungen- und Atemwegserkrankungen



COPD

Die chronisch obstruktive Lungenkrankheit COPD engt fortschreitend die Luftwege ein und führt zu verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit. Ihre Symptome – Husten, Auswurf, Atemnot – werden oft zunächst ignoriert, da die unheilbare Krankheit vielen Menschen nicht bekannt ist. Ursachen sind wie bei der chronischen Bronchitis vor allem das Rauchen, aber auch Passivrauchen und hohe Feinstaubkonzentration in der Luft. Der Online-Test der Lungenliga hilft, das eigene COPD-Risiko einzuschätzen.

www.lungenliga.ch/copd

Asthma

In der Schweiz ist Asthma weit verbreitet: Jedes 10. Kind und jeder 14. Erwachsene sind betroffen. Symptome sind Atemnot, Reizhusten und ein Engegefühl in der Brust. Mit der richtigen Behandlung haben die meisten Betroffenen ihre Krankheit gut im Griff: Asthma-Patientinnen und -Patienten können arbeiten, Sport treiben und reisen. Die Lungenliga steht ihnen beratend zur Seite.

www.lungenliga.ch/asthma

Weitere Informationen zu sämtlichen Lungenkrankheiten, Risikotests und Therapieangebote finden Sie unter www.lungenliga.ch

Schlafapnoe

Bei der Schlafapnoe kommt es zu häufigen Atemaussetzern während des Schlafens, meist verursacht durch übermässig erschlaffte Rachenmuskulatur. Starkes Schnarchen, Tagesschläfrigkeit und Konzentrationsmangel sind typische Symptome. Moderne Therapien beugen gesundheitlichen Langzeitfolgen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Mit einem Online-Test kann jeder sein Schlafapnoe-Risiko in nur fünf Minuten abschätzen, indem er einige Fragen zu Schlaf, Schnarchen und Tagesschläfrigkeit beantwortet.

www.lungenliga.ch/schlafapnoe

Tuberkulose

Lungentuberkulose äussert sich durch Husten, Müdigkeit, Fieber und grippeähnliche Symptome; sie entwickelt sich meist langsam über Wochen und Monate. Die Übertragung der Tuberkulosebakterien erfolgt über die Atemluft von Mensch zu Mensch. In der Schweiz erkranken jährlich 500 bis 600 Personen an Tuberkulose. Auch wenn die Krankheit also eher selten vorkommt, darf sie nicht aus dem Bewusstsein der Öffentlichkeit verschwinden: Denn für eine rasche Heilung sind eine frühzeitige Diagnose und eine korrekte Behandlung unabdingbar. Die Lungenliga engagiert sich seit ihrem Bestehen in der Tuberkulose-Bekämpfung.

www.lungenliga.ch/tuberkulose

Unsere Dienstleistungen für Betroffene, Angehörige und die breite Öffentlichkeit

Gut beraten und betreut – gut informiert und vorgebeugt

Menschen mit Lungenkrankheiten und Atembehinderungen sollen ein möglichst beschwerdefreies und selbstständiges Leben führen können. Die knapp 30 Mitarbeitenden der Lungenliga Thurgau kennen die Sorgen und Anliegen der Betroffenen. Sie begleiten sie persönlich mit individueller Beratung und Therapien, die auf die Lebensumstände der Patientinnen und Patienten abgestimmt sind. Ihre Dienstleistungen erbringt die Lungenliga Thurgau auch zuhause bei den Betroffenen.

Nicht selten bringt eine Erkrankung familiäre Probleme mit sich. Die Lungenliga Thurgau ist deshalb auch für die Angehörigen der Betroffenen da. Sie unterstützt Partner oder Familienmitglieder bei der Betreuung und bezieht sie auch in Kurse und Gruppen für den Erfahrungsaustausch mit ein.

Aber auch wer nicht direkt von einer Lungenkrankheit oder Atembehinderung betroffen ist profitiert von den Dienstleistungen der Lungenliga Thurgau: zum Beispiel von unserem breiten Informations- und Präventionsangebot.

Die Lungenliga Thurgau bietet

- Beratung und Therapie
- Vermietung und Verkauf von Atemtherapiegeräten
- Sozialberatung
- Tuberkulose-Bekämpfung
- Prävention (Tabak, COPD, Asthma und saubere Luft)
- Kurs- und Gruppenangebote
- Online-Shop

Online-Shop

Als moderne Gesundheitsorganisation führen wir online ein breites und detailliertes Sortiment an Produkten im Gesundheitsbereich rund um die Lunge und Atmung.

- 24 Stunden / 7 Tage
- Schnelle Produktauswahl
- Einfache und detaillierte Produktbeschreibungen
- Leichte Handhabung dank vielen Bildern
- Liefer- und Rechnungsadresse frei wählbar
- Abholung oder Lieferung möglich

www.lungenliga-shop.ch





Therapie zu Hause

Die Fachleute der Lungenliga Thurgau kennen die Sorgen und Anliegen der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Patientinnen und Patienten, die nicht mobil sind, werden regelmässig besucht. Unser Fachpersonal geht bei ihnen vorbei, um sie vor Ort zu beraten, den Therapieerfolg zu überprüfen und die Therapiegeräte zu kontrollieren.

Beratung und Therapie

Gesundheitsberatung als erster Schritt

Wir informieren Patientinnen und Patienten mit Lungen- und Atemwegserkrankungen ausführlich zu Diagnosemethoden oder Therapien und suchen gemeinsam Wege, um die Lebensqualität zu steigern.

Wir beraten zu folgenden Krankheitsbildern:

- Asthma bronchiale
- Chronische Bronchitis
- COPD
- Schlafapnoe-Syndrom
- Tuberkulose
- Cystische Fibrose

Therapiegeräte und individuelle Betreuung

Für den Erfolg von Sauerstoff- und Schlafapnoetherapien sind die richtigen Geräte, kombiniert mit einer guten Betreuung, entscheidend. Wir schulen Betroffene im Umgang mit Therapiegeräten, kontrollieren Therapiedaten und -geräte und nehmen auf ärztliche Anordnung Anpassungen vor.

Unser Geräteangebot für die Therapie:

- CPAP-Geräte (bei Schlafapnoe)
- Sauerstoff-Geräte
- Inhalatoren
- Ultraschallvernebler
- Absauggeräte
- Verschiedenstes Zubehör

Sauerstoff-Tankstellen schenken Mobilität

Dank der Lungenliga können Patientinnen und Patienten, die unterwegs auf die Zufuhr von Sauerstoff angewiesen sind, auch längere Ausflüge unternehmen und sogar reisen machen: Wer Flüssigsauerstoff benötigt, kann seinen mobilen Sauerstoffbehälter kostenlos in der ganzen Schweiz auffüllen. Alle aktuellen Flüssigsauerstoff-Tankstellen finden Sie unter www.lungenliga.ch/tankstellen.

Sozialberatung

Erleichterung im Alltag, Entlastung für das Umfeld

Eine Atemwegserkrankung kann für den Alltag, das Berufsleben und die Familie eine grosse Herausforderung darstellen. Oft fehlt in solchen Situationen die richtige Ansprechperson. Die Lungenliga Thurgau bietet eine unentgeltliche Sozialberatung für Betroffene, Angehörige und weitere Bezugspersonen an, um gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

Wir beraten und unterstützen:

- bei der Alltagsbewältigung
- bei persönlichen und sozialen Problemen
- bei finanziellen Notlagen
- bei Fragen zu Arbeit, Schule und Ausbildung
- bei sozialversicherungs- und mietrechtlichen Fragen

Wenn weitere Hilfe nötig ist

Gerne stellen wir Ihnen Unterlagen und Adressmaterial für weitere Dienstleistungen, Beratungsstellen oder Entlastungsdienste – zum Beispiel Spitex, Fahrdienste, Ferien- und Kuraufenthalte, Kursanbieter – zur Verfügung.

Tuberkulose-Bekämpfung

Tuberkulose erkennen und behandeln

Die Lungenliga engagiert sich bereits seit ihrer Gründung im Kampf gegen die Ausbreitung der Tuberkulose. Zu den Leistungen der kantonalen Fachstelle Tuberkulose der Lungenliga Thurgau gehören:

- Information und Beratung der erkrankten Personen sowie Angehörigen und Kontaktpersonen
- Kontrolle der Therapie und Medikamenteneinnahme
- Umgebungsuntersuchungen im Auftrag des Kantonsärztlichen Dienstes
- Informationsveranstaltungen für Betreuungs- und andere Fachpersonen
- Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum Tuberkulose der Lungenliga Schweiz, mit Pneumologinnen und Pneumologen und weiteren Ärzten im Kanton Thurgau
- Screening von Risikogruppen
- Erhebung epidemiologischer Daten zuhanden des Bundesamtes für Gesundheit

Gesundheitsförderung, Prävention und Information

Die Arbeit der Lungenliga Thurgau in den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention ist ausgerichtet auf die vier Themenschwerpunkte Tabak, COPD, Asthma und saubere Luft.

Tabakprävention

Der Tabakkonsum stellt weltweit die Hauptursache für vermeidbare Todesfälle dar. Deshalb setzt die Lungenliga Thurgau bei ihrer Präventionstätigkeit einen Schwerpunkt bei diesem Thema.

Den Einstieg verhindern

Den Einstieg in den Tabakkonsum zu verhindern, ist die wichtigste Massnahme zur Vorbeugung späterer gesundheitlicher und volkswirtschaftlicher Folgen. Das Ziel der Lungenliga Thurgau ist es, Jugendliche über die Risiken des Tabakkonsums zu informieren und sie in ihrer Haltung zu stärken, NEIN zu Zigaretten, Shisha, Cannabis, Snus und Schnupftabak sowie E-Zigaretten und E-Shishas zu sagen. Unsere Projekte:

- Rauchfreie Lehre: ein motivierendes Projekt für Lernende, Ausbildungsbetriebe und Berufsfachschulen.
www.rauchfreielehre.ch
- Experiment Nichtrauchen: ein Rauchfrei-wettbewerb für alle 6. bis 9. Klassen.
www.experiment-nichtrauchen.ch
- Angebote für Schulen: Beratung und Unterstützung, Durchführen von

Lektionen, Bereitstellen von Unterrichtsmaterialien und der Tabakpräventionstasche mit Experimenten, Quiz, Filmen und Informationen für Lehrpersonen.

Den Ausstieg fördern

Rauchen gilt als Hauptursache für die Entwicklung einer COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease), dem sogenannten Raucherhusten. Ein Rauchstopp kann ein Fortschreiten der Krankheit verlangsamen. Die Lungenliga Thurgau unterstützt aufhörwillige Personen auf ihrem Weg in ein rauchfreies Leben mit einer individuell abgestimmten Einzelberatung oder einem Gruppenrauchstoppkurs.

Menschen vor schädlichem Passivrauch schützen

Tabakrauch besteht aus einer Vielzahl von Giftstoffen und krebserregenden Substanzen. Die Schadstoffe gelangen durch den ausgeatmeten Rauch sowie die glühende Zigarette auch in die Umgebungsluft. Die Lungenliga Thurgau setzt sich dafür ein, dass möglichst wenige Personen, und vor allem keine Kinder, diesem schädlichen Passivrauch ausgesetzt sind.

Im Rahmen des kantonalen Tabakpräventionsprogramms Thurgau setzen wir verschiedene Projekte um und haben im Auftrag des Kantons Thurgau die operative Leitung des Programms übernommen.

COPD: Frühzeitig erkennen – Lebensqualität verbessern

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) ist weltweit die vierthäufigste Todesursache. In der Schweiz sind rund 400'000 Personen betroffen – dennoch kennt kaum jemand die Krankheit. Der COPD-Risikotest auf www.copd-test.ch gibt einen ersten Aufschluss darüber, wie gross das persönliche Risiko ist, an COPD zu erkranken.

Zur Früherkennung einer möglichen Lungenerkrankung bieten wir kostenlose Lungenfunktionsmessungen an.

In einer kostenlosen Vortragsreihe COPD zur Schulung und Informationsvermittlung bietet die Lungenliga Thurgau Betroffenen und Angehörigen interdisziplinäre Vorträge zu medizinischen, therapiebezogenen und alltagsrelevanten Themen. Dies soll helfen, die Krankheit besser zu verstehen und besser mit dieser umgehen zu können.

Als aktive Therapie für COPD-Erkrankte bieten wir im Kanton Thurgau Lungensportgruppen an. In einem wöchentlichen, gruppenorientierten Kraft- und Ausdauerprogramm werden sowohl die Stütz- und Bewegungsmuskulatur als auch die Atemmuskulatur und das Herzkreislaufsystem gestärkt.

Besser leben mit Asthma: Information und Beratung

Menschen mit Asthma kennen es gut: Das Atmen wird anstrengend und die Luft bleibt weg – ein Asthmaanfall. Wir engagieren uns dafür, dass Menschen, die an Asthma leiden, gut betreut sind und ihre Lebensqualität nicht unter der Krankheit leidet. Eine persönliche Beratung kann helfen. Die Lungenliga Thurgau bietet hierfür individuelle Asthmaberatungen für Kinder und Erwachsene an.

Saubere Luft

Wir engagieren uns für saubere Luft mit dem Schwerpunkt Raumluftqualität. Aktuell entwickeln wir Projekte und Massnahmen mit dem Ziel der Sensibilisierung zu diesem Thema.

[Erfahren Sie mehr über unsere Aktivitäten in der Gesundheitsförderung und Prävention unter www.lungenliga-tg.ch](http://www.lungenliga-tg.ch)

Kurse, Gruppen und weitere Angebote

Die Lungenliga Thurgau unterstützt ihre Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige mit einem vielfältigen Kursangebot.

Atmen und Bewegen

Der Kurs Atmen und Bewegen ist ein Gruppentraining zur Verbesserung der Atemtechnik und richtet sich an Personen, die aktiv etwas für ihre Atmung und Gesundheit tun möchten.

Luftholtage

An unseren Luftholtagen fahren Patientinnen und Patienten der Lungenliga mit einem Schiff über den Bodensee oder reisen mit der Pferdekutsche durch den schönen Thurgau. Hier können Kontakte geknüpft und Geselligkeit gepflegt werden. Alltagsorgen werden für einen Nachmittag vergessen.

COPD-Vortragsreihe

Die jährlich stattfindende Vortragsreihe möchte Betroffene sowie Angehörige im Umgang mit der Erkrankung unterstützen und aufzeigen, wie Patientinnen und Patienten kompetent und erfolgreich das Management ihrer Erkrankung übernehmen können.

Lungensportgruppe

Menschen mit Atemproblemen treffen sich regelmässig zum Kraft- und Ausdauertraining in verschiedenen Lungensportgruppen im Kanton. Die positiven Auswirkungen des Trainings sind rasch spürbar. Nebst dem sportlichen Teil findet hier auch ein reger sozialer Austausch statt.

ERFA-Gruppen und Treffen

Alltägliche Probleme im Umgang mit der Therapie, aber auch positive Erlebnisse und Erfolge besprechen Menschen mit Sauerstofftherapie oder Schlafapnoe in den Erfahrungsaustausch-Gruppen (ERFA) und Treffen. Betroffene und Angehörige können sich regelmässig mit einer Fachperson der Lungenliga Thurgau austauschen.

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Die Praxis der Achtsamkeit fördert innere Ruhe, Akzeptanz und Gelassenheit. Das Training ist ein einfaches und wirksames Mittel, um Stress abzubauen und Wohlbefinden sowie Lebensqualität zu fördern. Die positive Wirkung auf Körper und Psyche ist wissenschaftlich nachgewiesen.

Möchten Sie mehr über unser vielfältiges Kursprogramm wissen? Verlangen Sie unsere aktuelle Kursbroschüre oder informieren Sie sich über www.lungenliga-tg.ch/kurse

Helfen Sie – mit einer Spende oder als Mitglied der Lungenliga Thurgau

Zu unseren Mitgliedern, Spenderinnen und Spendern zählen Privatpersonen, Unternehmen, Vereine, Institutionen und Organisationen sowie Menschen, die uns in ihrem Testament berücksichtigen. Dank dieser wertvollen Unterstützung kann die Lungenliga Thurgau im ganzen Kanton vielfältige Dienstleistungen, Therapien und Kurse anbieten und sich in der Prävention engagieren. Wir danken Ihnen, wenn auch Sie uns unterstützen. Jeder Beitrag zählt!

Herzlichen Dank!

Spendenkonto PC 85-1805-0
IBAN CH26 0900 0000 8500 1805 0

Ihre Spende ist steuerabzugsberechtigt. Nähere Informationen dazu finden Sie auf der ZEWO-Homepage www.zewo.ch.



Ganz in Ihrer Nähe



Weinfelden

Lungenliga Thurgau
Bahnhofstrasse 15
Postfach 251
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 98 98
Fax 071 626 98 99
info@lungenliga-tg.ch

Öffnungszeiten:

Montag–Donnerstag
08:00–12:00 / 13:30–17:30 Uhr
Freitag
08:00–12:00 / 13:30–17:00 Uhr
Termine nach telefonischer
Vereinbarung

Frauenfeld

Lungenliga Thurgau
Einkaufszentrum Schlosspark
Zürcherstrasse 138
8500 Frauenfeld
Tel. 071 626 98 98
Fax 071 626 98 99
info@lungenliga-tg.ch

Öffnungszeiten:

Termine nach telefonischer
Vereinbarung

Amriswil

Lungenliga Thurgau
Beratungsstelle Amriswil
Egelmoosstrasse 6
8580 Amriswil
Tel. 071 626 98 98
Fax 071 626 98 99
info@lungenliga-tg.ch

Öffnungszeiten:

Termine nach telefonischer
Vereinbarung

Kantonsspital Frauenfeld

Pneumologie
8501 Frauenfeld

Kantonsspital Münsterlingen

Pneumologie
8596 Münsterlingen

Öffnungszeiten:

Termine nach telefonischer
Vereinbarung

Notfallnummer: 071 626 98 98

Die Lungenliga Thurgau steht Ihnen auch
im Notfall bei: 24 Stunden am Tag, 7 Tage
die Woche.

Online-Shop

www.lungenliga-shop.ch

Leben heisst atmen

Lungenliga Thurgau
Bahnhofstrasse 15
8570 Weinfelden

Tel. 071 626 98 98
Fax 071 626 98 99
info@lungenliga-tg.ch
www.lungenliga-tg.ch
www.lungenliga-shop.ch

Spendenkonto PC 85-1805-0

