

MEDIENMITTEILUNG

Bern, 17.11.2021

Lungenliga: Selbstmanagement-Coaching verhilft COPD-Betroffenen zu einer höheren Lebensqualität

Auswurf, ständiger Husten und Atemnot schon bei geringen körperlichen Belastungen: Wer an der chronisch obstruktiven Lungenkrankheit COPD leidet, hat mit einigen Einschränkungen zu kämpfen. Die gute Nachricht ist: Wie stark die Krankheit den Alltag der Betroffenen und ihrer Angehörigen beeinträchtigt, können sie selbst beeinflussen.

Eine kürzlich publizierte [Studie](#) der Universitäten Zürich und Lausanne untersuchte die Wirksamkeit des Selbstmanagement-Coachings «Besser leben mit COPD», welches zurzeit dreizehn kantonale Lungenligen anbieten. Das in Kanada entwickelte und in diversen Studien geprüfte Programm vermittelt Betroffenen und deren Angehörigen ein besseres Verständnis der Krankheit. Unter anderem lernen die Betroffenen, wie sie bei einer Verschlechterung richtig und rechtzeitig reagieren können, welche Atem- und Hustentechniken hilfreich sind, wie sie ihren Alltag besser planen können und warum sich tägliche Bewegung und der Verzicht auf Zigaretten lohnen.

Höhere Lebensqualität und weniger Arztbesuche

Wie die wissenschaftliche Studie zeigt, waren die Teilnehmenden sehr zufrieden mit dem Programm und konnten viele Kompetenzen aufbauen. Darüber hinaus hatte das Coaching verschiedene positive Effekte auf das Leben der Betroffenen. Insgesamt ist ihre Lebensqualität gestiegen. So gaben sie an, besser mit ihrer Krankheit umgehen zu können und weniger an Atemnot zu leiden. Auch ihre Stimmungslage sowie ihre körperliche Aktivität hatten sich verbessert. Schliesslich konnte dank des Programms die Zahl der ambulanten ärztlichen Behandlungen reduziert werden.

Weitere Informationen: www.lungenliga.ch/copdcoaching

Die [chronisch obstruktive Lungenkrankheit \(COPD\)](#) ist eine der häufigsten nicht-infektiösen Erkrankungen weltweit. Rund 400'000 Menschen in der Schweiz leiden an einer COPD.

Die chronisch obstruktive Lungenkrankheit entwickelt sich schleichend und bleibt meist lange Zeit unbemerkt. Betroffene ignorieren häufig die Warnzeichen wie Husten, Atemnot und teils Auswurf. COPD zerstört das Lungengewebe, verengt die Atemwege und führt zu schwerer Atemnot. Schon wenige Treppenstufen bilden für viele COPD-Patientinnen und -Patienten ein fast unüberwindbares Hindernis.

Das Selbstmanagement-Coaching-Programm «Besser leben mit COPD» wird durch Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) gefördert.

Die **Lungenliga** ist eine nicht-gewinnorientierte Gesundheitsorganisation mit über 700 Mitarbeitenden, die sich seit über 115 Jahren für Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen einsetzt. Sie berät und betreut über 100'000 Patientinnen und Patienten an 70 Standorten in der ganzen Schweiz sowie zuhause, damit diese möglichst beschwerdefrei und selbständig leben können. Die Lungenliga engagiert sich zudem in den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention, der Weiterbildung von Fachpersonen sowie der Forschungsförderung. Die Gesundheitsorganisation ist ZEWO-zertifiziert und besitzt das NPO-Label für Management Excellence.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Lungenliga Schweiz

Andrea Adam, Mediensprecherin

Tel. 031 378 20 53

a.adam@lung.ch