



Selbstmanagement-Coaching: Besser leben mit COPD

Informationsbroschüre für Fachpersonen



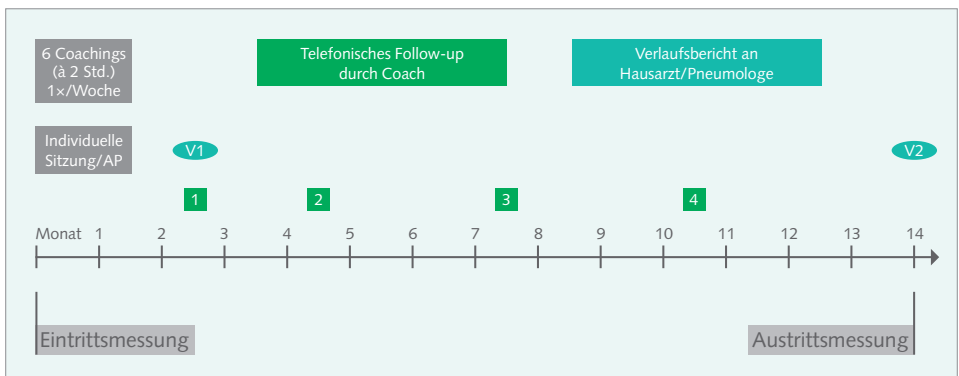
Für COPD-Betroffene ist die Alltagsbewältigung schwierig: Dank des Selbstmanagement-Coachings der Lungenliga können sie besser mit der Erkrankung umgehen. Sie werden zu Experten ihrer Krankheit. Dies entlastet sowohl die Betroffenen selbst als auch ihre Angehörigen, die Ärztinnen und Ärzte sowie das medizinische Fachpersonal.

Wissenschaftliche Evidenz

Nationale und internationale Studien haben gezeigt, dass spezifisches Selbstmanagement-Coaching bei COPD («Besser leben mit COPD») die Anzahl sowie Dauer der Hospitalisationen signifikant reduziert und zudem die Anzahl der Notfallaufnahmen und Hausarztbesuche verringert^{1,2,3}. Darüber hinaus verbessert das Programm signifikant die Lebensqualität von COPD-Betroffenen^{1,4,5,6}. Zwei Schweizer Studien belegen zudem eine höhere Grippeimpfrate und Rauchstoppquote bei den Teilnehmenden^{5,6}. Damit das Selbstmanagement-Coaching für die Betroffenen sicher ist und bei ihnen wirkt, wird es von professionellen Coaches strukturiert durchgeführt und die Betroffenen werden dabei engmaschig betreut.

Das Konzept: Besser leben mit COPD

COPD-Betroffene nehmen in kleinen Gruppen am Selbstmanagement-Coaching mit sechs Modulen (jeweils 1× pro Woche à 2 Stunden) teil. Anschliessend werden die Teilnehmenden während eines Jahres telefonisch durch den Coach begleitet. Der persönliche Aktionsplan (AP), welcher im Rahmen des Coachings erarbeitet wird, hilft zudem dabei, kritische Situationen besser zu meistern. Über Verlaufsberichte sind die Hausärztinnen und die Hausärzte wie auch die Pneumologinnen und Pneumologen über den Therapieverlauf bestens informiert.



Coaching in sechs Modulen

Modul 1	<p>COPD: Die Betroffenen kennen Unterschiede zwischen einer akuten und einer chronischen Erkrankung sowie die Ursachen und Leitsymptome einer COPD. Sie können die Krankheit in ihrem persönlichen Umfeld einfach und verständlich erklären.</p>
Modul 2	<p>Medikamente und Aktionsplan: Die Betroffenen wissen, welche verordneten Medikamente sie wie und wann anzuwenden haben. In Absprache mit dem behandelnden Hausarzt/Pneumologen lernen die Betroffenen, wie sie bei einer Verschlechterung richtig und rechtzeitig reagieren.</p>
Modul 3	<p>Atem- und Hustentechniken: Die Betroffenen lernen Techniken zur Verringerung von Atemnot und Überblähung der Lunge, Hustentechniken und Sekretmobilisation.</p>
Modul 4	<p>Alltagsplanung: Die Betroffenen meistern den Alltag im Haushalt, bei der Arbeit und in ihrer Freizeit. Den Betroffenen werden energiesparende Techniken sowie ideale Tages- und Wochenplanung gezeigt.</p>
Modul 5	<p>Körperliche Aktivität: Die Betroffenen erkennen die Vorteile täglicher körperlicher Bewegung. Die Zuversicht und Motivation für mehr Bewegung und regelmässiges Training werden gestärkt. Der soziale Aspekt der Gruppe ist ein wichtiger Motivator.</p>
Modul 6	<p>Weitere Themen: Durch praxisnahe Übungen und gezielte Inputs wird der Programminhalt vertieft und weitere Themen wie Rauchen, Ernährung, Schlafen und Reisen werden in der Gruppe behandelt.</p>

Telefonisches Follow-up

Nach Abschluss des Selbstmanagement-Coachings in der Gruppe erfolgt nach 1, 3, 6 und 9 Monaten ein telefonisches Follow-up-Gespräch zwischen Coach und Betroffenen. Das Telefongespräch ist nach einer eigens dafür konzipierten Regieanleitung standardisiert. Diese führt den Coach durch das Gespräch, damit alle relevanten Themen (z. B. Symptome, Bewegung, Rauchstopp ...) angesprochen werden.

Arbeitsinstrumente: Leitfaden, Aktions- und Bewegungsplan

Der Leitfaden führt die Betroffenen durch die Module und dient als Nachschlagewerk. Der Aktionsplan zum Exazerbationsmanagement zielt auf eine verbesserte Einhaltung der vom behandelnden Pneumologen empfohlenen Therapie und Verhaltensänderungen. Die Betroffenen werden befähigt, Verschlechterungen ihres gewohnten Gesundheitszustands frühzeitig selbst zu erkennen, rechtzeitig mit dem Hausarzt, Pneumologen oder Notfallzentrum Kontakt aufzunehmen und zeitnahe wirksame Massnahmen zu ergreifen. In Absprache mit Hausarzt und Pneumologe erhalten Betroffene Notfallmedikamente in Reserve, welche sie bei akuter Verschlechterung (Exazerbation) der Symptome verwenden sollen. In Notfallsituationen müssen die Betroffenen sofort die zuständige Ärztin oder den zuständigen Arzt kontaktieren. Somit können Hospitalisationen und Notfallaufnahmen reduziert werden. Im Bewegungsplan werden wöchentliche Bewegungsziele definiert, die den Betroffenen als zusätzlicher Anreiz dienen, sich täglich zu bewegen.

Das Team

Das Selbstmanagement-Coaching wird von qualifizierten medizinischen Fachkräften (Coaches) der Lungenliga durchgeführt. Die Lungenliga Schweiz organisiert dafür Schulungen durch Experten, die den Coaches die erforderlichen Fachkompetenzen vermitteln. Die ärztliche Leitung des Programms übernimmt ein Pneumologe. Dieser leitet einzelne Module und stellt die Umsetzung der Aktionspläne sicher.

Teilnahmebedingung

Grundsätzlich sind alle COPD-Betroffenen und deren Angehörige im Programm willkommen.

Einschlusskriterium:

- Ärztlich post-bronchodilatator-verifizierte COPD, unabhängig vom Schweregrad

→ Weitere Auskünfte und Anmeldung Ihrer Patienten

Melden Sie Ihre Patienten jetzt an oder empfehlen Sie ihnen eine Anmeldung. Erfolgt dieser Schritt durch die Betroffenen direkt, nehmen wir mit dem jeweils behandelnden Hausarzt oder Pneumologen Kontakt auf.

**Anmeldung und Informationen
zu den Standorten und Terminen auf:**

www.lungenliga.ch/copdcoaching

→ Auskünfte zur nationalen Implementierung erhalten Sie von:
Mathias Guler (Projektleiter Lungenliga Schweiz)
Tel. 031 378 20 56, m.guler@lung.ch

Bibliografie

1. Jean Bourbeau et al. Arch Intern Med. 2003 Mar 10; 163(5):585–91.
2. M-A. Gadoury et al. Eur Respir J. 2005; 26:853–857.
3. Jean Bourbeau et al. Chest 2006; 130:1704–1711.
4. Zwerink M et al. Cochrane Database Syst Rev. 2014 Mar 19; (3):CD002990.
5. Carron T, Peytremann-Bridevaux I et al.; Swiss Med Wkly. 2017 Dec 6; 147:w14567.
6. Claudia Steurer-Stey et al.; Eur Respir J. 2018 Jan 4; 51(1).



Lungenliga Schweiz

Chutzenstrasse 10, 3007 Bern

Tel. 031 378 20 50, Fax 031 378 20 51

info@lung.ch, www.lungenliga.ch