

COPD Newsletter

— Juli 2019 - Nr. 6 —





Liebe Leserin, lieber Leser

Der letzte COPD-Newsletter widmete sich ganz der medikamentösen Therapie bei COPD-Erkrankungen. Dieses Mal stellen wir PD Dr. med. Thomas Brack, Chefarzt der Medizinischen Klinik am Kantonsspital Glarus, allgemeine Fragen zur Erkrankung. Entscheidend, wie die Krankheit verläuft, ist hauptsächlich, ob die Betroffenen - und ihre Angehörigen - aufhören zu rauchen oder nicht. Haben Sie diesen Schritt schon gewagt? Wir unterstützen Sie dabei sehr gerne. Nebst diesem wichtigen Entscheid, ist ein regelmässiges körperliches Training und viel Bewegung sehr hilfreich.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen und einen herrlichen - nicht zu heissen - Sommer, der Sie zu langen Spaziergängen einlädt.

Für Ihre Lungenligen

Andrea Trummer

Geschäftsführerin Lungenliga Glarus

Dieser Newsletter ist ein gemeinsames Projekt der Lungenligen der Kantone Bern, Glarus, Graubünden, Schaffhausen, St. Gallen-Appenzell, Thurgau und LUNGE ZÜRICH. Der kostenlose Newsletter soll Ihnen helfen, den Überblick bezüglich Krankheitsbild, Folgen und Therapiemöglichkeiten zu behalten.

Impressum

Verlag und Redaktion
Verein Lunge Zürich
Pfungstweidstrasse 10
8005 Zürich
pr@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch

Gestaltung
Nora Vögeli
www.noravoegeli.com

Druck
Druckerei Kyburz AG
www.kyburzdruck.ch

Auflage
5600 Exemplare

So erreichen Sie uns

Lungenliga Bern/
Ligue pulmonaire bernoise
031 300 26 26
info@lungenliga-be.ch

Lungenliga Glarus
055 640 50 15
info@llgl.ch

Lungenliga Graubünden
081 354 91 00
info@llgr.ch

Lungenliga Schaffhausen
052 625 28 03
info@lungenliga-sh.ch

Lungenliga St. Gallen - Appenzell
071 228 47 47
info@lungenliga-sg.ch

Lungenliga Thurgau
071 626 98 98
info@lungenliga-tg.ch

LUNGE ZÜRICH
0800 07 08 09
info@lunge-zuerich.ch

SEITEN 3-4

Der Verlauf einer COPD

Im Interview erklärt PD Dr. med. Thomas Brack, Chefarzt Medizinische Klinik im Kantonsspital Glarus, wie eine COPD am Normalfall verläuft und wie man auf eine akute Verschlechterung reagieren kann.

SEITEN 5-6

Aus dem Leben von Hans Schmid



SEITEN 7-8

Zimmerpflanzen - für ein gutes Raumklima bei Ihnen Zuhause

Ein bisschen Grün in der Wohnung ist nicht nur für die Augen gut, sondern auch für die Luft, das Klima und das Gemüt. Erfahren Sie, welche Pflanzenarten sich für Zuhause besonders eignen.



SEITE 9

Wissenswertes

Wie Sie mit der pulmonalen Rehabilitation Ihre Lebensqualität verbessern und dank dem schweizweiten Tankstellennetz für Flüssigsauerstoff auch längere Ausflüge unternehmen können, auch wenn Sie auf Sauerstoff angewiesen sind, lesen Sie auf Seite 9.



SEITE 10

Kurse

Auf dieser Seite erfahren Sie, welche Kurse und Veranstaltungen für COPD-Betroffene in den nächsten Monaten in Ihrer Region stattfinden.

«Die weitere Abnahme der Lungenfunktion kann mit dem Rauchstopp verlangsamt werden.»

Ob COPD-Patienten aufhören zu rauchen oder nicht, ist entscheidend für den Verlauf einer COPD. Im Interview erklärt PD Dr. med. Thomas Brack, Chefarzt Medizinische Klinik am Kantonsspital Glarus, wie eine COPD im Normalfall verläuft und wie man auf eine akute Verschlechterung reagieren kann.



Thomas Brack ist Chefarzt Medizinische Klinik am Kantonsspital Glarus

Wie kann der «normale» Verlauf einer COPD über einen Zeitraum von fünf bis zehn Jahren beschrieben werden?

Die entscheidende Frage lautet, ob COPD-Patienten aufhören zu rauchen oder nicht. Bei Rauchern nimmt die Lungenfunktion viel schneller ab als bei Nichtrauchern. Wenn ein COPD-Patient es schafft, mit dem Rauchen aufzuhören, gleicht sich die weitere Abnahme der Lungenfunktion dem altersbedingten jährlichen Abfall der Lungenvolumen von Gesunden an. Die weitere Abnahme der Lungenfunktion kann also mit dem Rauchstopp verlangsamt werden, die bereits verlorene Lungenfunktion aber nicht wiedergewonnen werden.

Welche Symptome gibt es und wie verändern sie sich über die Zeit?

Die zwei Hauptsymptome der COPD sind

der chronische Husten und die Atemnot. Weil sich eine Abnahme der Lungenfunktion häufig erst als Atemnot manifestiert, wenn schon ein Drittel der Funktion verloren ist, wird COPD oft erst spät entdeckt. Wenn Patienten vom 50. bis 65. Altersjahr weiter rauchen, werden sie bei ihrer Pensionierung aber schon deutlich durch Atemnot eingeschränkt sein.

Was versteht man unter einer «Exazerbation» – einer akuten Verschlechterung?

Unter einer Exazerbation versteht man einen akuten Schub der COPD, der sich durch Zunahme des Hustens, des Auswurfs und der Atemnot äussert. Häufig haben Patienten, die vorher kaum Auswurf hatten, plötzlich mehr und gelblich bis grünlich verfärbten Auswurf.

Welche Bedeutung haben Exazerbationen für den weiteren Verlauf der Krankheit?

Bei jeder COPD-Exazerbation entsteht ein neuer unwiederbringlicher Schaden an der Lunge und die Lungenfunktion erleidet einen nicht wiedergutzumachenden Einbruch.

Wie merke ich als Patient, dass eine akute Verschlechterung im Anzug ist? Wie verändern sich die Symptome?

Häufig beginnt eine sogenannte Exazerbation der COPD wie eine banale Erkältung,



Der vollkommene Rauchstopp ist die wichtigste Massnahme gegen eine akute Verschlechterung

dann nimmt der Husten zu, der Auswurf verändert seine Farbe von weisslich zu gelb und grün, er wird zäher und zusätzlich tritt bei kleineren Anstrengungen oder auch in Ruhe Atemnot auf.

Wie verhalte ich mich, wenn eine akute Verschlechterung im Anzug ist?

Bei leichten Verschlechterungen können Patienten die von ihrem Arzt für diesen Fall empfohlenen Medikamente selbständig einzunehmen beginnen. Dabei handelt es sich um Tabletten mit Kortison- und Antibiotikapräparaten. Wenn mit dem Arzt vorher keine Notfallmedikamente vereinbart wurden oder die Beschwerden trotz der bisherigen Medikamente schlimmer werden, ist ein Arztbesuch nötig.

Darf ich meine Medikamente bzw. die Dosierung selber anpassen bei einer akuten Verschlechterung?

Nein. Nur wenn Medikamente mit einem genauen Notfallschema vorher mit dem Arzt vereinbart wurden, können diese in der genau angegebenen Dosierung eingenommen werden. Patienten sollen keine eigenständigen Dosisanpassungen

Wie kann eine akute Verschlechterungen verhindert werden?

Die wichtigste Massnahme zur Verhinderung von akuten Verschlechterungen ist der vollkommene Rauchstopp. Zusätzlich sind regelmässige Impfungen gegen Pneumokokken und jährliche Grippeimpfungen gegen COPD-Exazerbationen wirksam. Sowohl für den Verlauf der COPD im Allgemeinen wie auch zur Vorbeugung von Exazerbationen ist ein regelmässiges körperliches Training und viel Bewegung nützlich. Auch die vom Arzt verschriebenen Inhalationen mit Medikamenten und ihre regelmässige Anwendung können einer COPD-Exazerbation vorbeugen.

machen oder nicht vereinbarte Medikamente einnehmen.

Kann auch mein Umfeld etwas tun, um mich vor akuten Verschlechterungen zu schützen?

Die Familienmitglieder sollten ebenfalls auf das Rauchen verzichten, damit der Patient nicht zum Passivraucher wird. Ausserdem sollten sich Familienmitglieder ebenfalls gegen Grippe impfen, um eine Ansteckung des Patienten zu verhindern. Der Patient selber sollte den Umgang mit erkälteten Mitmenschen und vor allem mit erkälteten Kindern so gut wie möglich vermeiden, da die Viren, welche die Erkältungskrankheiten auslösen, häufig auch zu COPD-Exazerbationen führen können.

«Ich habe schnell gelernt, COPD zu akzeptieren»

Bereits vor 15 Jahren erhielt Hans Schmid die Diagnose COPD. Der 77-jährige Naturfreund berichtet, wie er seit vielen Jahren mit der Krankheit umgeht und seine Freude an sportlichen Aktivitäten weiterhin auslebt.



Hans Schmid lebt seit 15 Jahren mit der Diagnose

Hans Schmid sitzt entspannt in seinem Garten und geniesst seine herrliche Aussicht im Appenzeller Land. Dass er eine Lungenkrankheit hat, sieht man ihm auf den ersten Blick nicht an. Dennoch ist Hans Schmid auf Sauerstoff angewiesen und trägt in der Nacht einen Sauerstoffschlauch, der ihm die nötige Sicherheit während des Schlafens gibt. Seit einigen Monaten ist er Patient bei der Lungenliga St. Gallen-Appenzell, zuvor wurde er von seinem Hausarzt betreut.

Diagnose vor 15 Jahren

Als sich Hans Schmid vor 15 Jahren beim Hausarzt untersuchen liess, erhielt er die Diagnose COPD: «Der Arzt hat mir deutlich gesagt, dass ich COPD habe und der Schaden irreparabel sei». Diese Diagnose löste bei Hans Schmid natürlich auch Ängste aus: «Ich habe als Erstes gefragt, wie lange ich noch zu leben habe. Der Arzt sagte, dass ich noch etwa zehn Jahre hätte. Aber wie man sieht, habe ich diese bereits überschritten», fügt er lachend hinzu. Nach

der Diagnose hat Hans Schmid mit dem Rauchen aufgehört: «Ich habe jahrelang geraucht. Am Tag der Diagnose habe ich aufgehört, leider war das aber sehr spät». Nach dem anfänglichen Schock sah Hans Schmid die Krankheit nicht als Gegner an, sondern versuchte die Situation zu akzeptieren: «Es macht keinen Sinn etwas nachzutruern, man muss einfach das Beste daraus machen. Ich habe schnell gelernt, COPD zu akzeptieren».

Sportliche Aktivität und Natur als Ausgleich

Seine Freizeit verbringt Hans Schmid viel in der Natur. Wegen seiner Erkrankung kann er heute seine frühere Leidenschaft, das Skifahren, nicht mehr richtig ausüben: «Früher habe ich viel Wintersport gemacht, aber mit dem Skifahren habe ich nun Probleme. Beim Runterfahren geht mir die Luft aus, das ist sehr schade». Heute macht Schmid viele Pausen beim Skifahren, damit sei es aber nicht mehr das Gleiche wie zu früheren Zeiten.

Damit er trotzdem fit und aktiv bleibt, ist Hans Schmid oft mit dem Velo unterwegs. Das Velofahren ist für ihn deutlich einfacher und angenehmer als der Wintersport: «Ich habe ein Elektrobike, bei dem ich aber noch treten muss. Ein normales Velo wäre mir zu anstrengend». Sich zu bewegen und in der Natur zu sein, ist Hans Schmid sehr wichtig, dort schöpft er auch immer



Die Weinreben wollen gut gepflegt werden

wieder neue Energie. Beim Wandern stösst er an seine Grenzen, weil gewisse Höhen nicht mehr erreicht werden können. Aber auch dafür hat Hans Schmid eine Lösung und blickt dabei in die Ferne: «Da oben ist St. Anton. Man fährt mit dem Postauto hoch und läuft von da aus irgendwo hin. Wenn man oben ist, ist es mehr oder weniger eben und nicht allzu anstrengend». Auch im Garten ist Hans Schmid immer wieder aktiv und pflegt regelmässig seine Weinreben. Bereits jetzt hat er eine klare Idee, was er mit der Ernte macht: «Für einen Wein wird es wohl nicht reichen, aber Grappa kann man gut daraus machen», sagt er lachend.



Hans Schmid verbringt viel Zeit draussen

Positive Einstellung und familiäre Unterstützung als Rezept

Freude bereiten Hans Schmid seine vier Söhne und seine sieben Grosskinder. Von seiner Familie erfährt er auch viel Unterstützung im Alltag. Insbesondere seine Frau ist eine wichtige Stütze für ihn. «Meine Familie hilft mir in vielen Dingen. Etwas Schweres tragen zum Beispiel, kann ich nicht mehr. Das übernehmen sie dann für mich. Auch in alltäglichen Dingen kann ich auf die Hilfe meiner Frau zählen».



Auf Unterstützung kann er in seinem Umfeld zählen

Auf die Frage, was für ein Rezept Hans Schmid für schlechte Tage hat, antwortet er: «Schlechte Tage gibt es schon auch. Dann gestalten meine Frau und ich den Nachmittag schön, fahren mit dem Auto gemeinsam irgendwo hin und geniessen in einem Restaurant die Aussicht und trinken einen Kaffee. Es nützt nichts, wenn ich zu Hause Trübsal blase».

Zimmerpflanzen – für ein gutes Raumklima bei Ihnen Zuhause

Ein bisschen Grün in der Wohnung ist nicht nur für die Augen gut, sondern auch für die Luft, das Klima und das Gemüt. Studien haben gezeigt, dass Zimmerpflanzen die Stimmung heben und Schadstoffe aus der Luft filtern. Sogar die NASA interessiert sich für Topfpflanzen – als natürliche Luftfilter in ihren Raumstationen. Welche Pflanzenarten sich für Zuhause besonders eignen, erfahren Sie hier.



Birkenfeige

Der Klassiker unter den Zimmerpflanzen hat viele gute Eigenschaften. Zwar mag die Birkenfeige (*ficus benjamina*) keine Zugluft, keine Umplatzierungen und keine dunklen Orte. Dafür entfernt sie Schadstoffe aus der Luft und sorgt für zusätzlichen Sauerstoff.



Efeute

Die Efeute ist richtig zäh. Wo ein Tropfen Wasser und ein Strahl Licht hinkommen, macht sich die Efeute breit. Und nicht nur das. Gemäss NASA kann das Gewächs sogar Schadstoffe wie Formaldehyd und Benzol aus der Raumluft filtern. Aber Achtung: Die Efeute ist giftig und nicht für Haushalte mit Kindern und Haustieren geeignet.





Bogenhanf

Der Bogenhanf (Sansevieria) liebt helle bis halbschattige Standorte, gedeiht aber auch im Dunkeln und bei hoher Luftfeuchtigkeit. Er ist also ideal fürs Bad, aber auch fürs Schlafzimmer, wo er für eine gute CO₂-Regulierung sorgt. Er wirkt gegen Benzol, Toluol, Xylol und Trichlorethylen.



Orchidee

Diese farbige Schönheit ist ein Hingucker in jedem Zimmer. Dass sie nachts aktiv ist und dabei schädliches Kohlendioxid aus der Raumluft filtert, macht sie ideal als Schlafzimmerpflanze. Aber: Damit eine Orchidee schön bleibt, will sie gehegt und gepflegt werden.



Kentia-Palme

Diese Pflanze ist in vielen Wohnungen anzutreffen – und das nicht ohne Grund. Die Kentia-Palme – auch bekannt als Howea – ist elegant und ausserdem sehr pflegeleicht. Mit ihren grossen Wedeln kann sie überdurchschnittlich viel Sauerstoff produzieren.





Pulmonale Rehabilitation

Menschen mit Lungenkrankheiten bewegen sich aufgrund ihrer Atemnot oft weniger. Dadurch nimmt ihre Kondition ab und sie verlieren an Muskelmasse. Nun sind Aktivitäten noch anstrengender und die Atemnot nimmt weiter zu – ein Teufelskreis beginnt. Durch gezieltes Krafttraining können Betroffene diesen Teufelskreis durchbrechen und dem Kraftverlust und Muskelschwund entgegenwirken. Hier setzt die Ambulante Pulmonale Rehabilitation (APR) an. Diese umfasst ein Grundtraining, eine Patientenschulung sowie ein Anschlusstraining zur Erhaltung der erreichten Effekte. Dank der pulmonalen Rehabilitation können Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und damit auch Ihre Lebensqualität verbessern.

Weitere Informationen zur pulmonalen Rehabilitation erhalten Sie bei Ihrer Lungenliga.



Tankstellen für Flüssigsauerstoff

Mit einem «Portable», dem tragbaren LOX-Gerät, können sich auch Lungenkranke, die eine konstant hohe Sauerstoffzufuhr benötigen, ausserhalb der eigenen Wohnung bewegen. Dank dem schweizweiten Tankstellennetz für Flüssigsauerstoff sind auch längere Inlandreisen oder Tagesausflüge möglich. Reisende, die auf Sauerstoff angewiesen sind, haben Gelegenheit, ihren tragbaren Behälter kostenlos aufzufüllen. Die Sauerstofftankstellen sind an 365 Tagen geöffnet, befinden sich an zentral gelegenen Orten – meist bei Apotheken oder Spitälern – und sind sowohl mit dem Auto wie auch mit öffentlichen Verkehrsmittel gut erreichbar. Grundsätzlich können Patientinnen und Patienten ihren tragbaren Behälter selbstständig auffüllen. Auf Wunsch zeigt eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter vor Ort, wo sich der stationäre Tankstellen-Behälter mit Flüssigsauerstoff genau befindet. Eine Liste der Sauerstofftankstellen in der Schweiz finden Sie auf der Webseite Ihrer Lungenliga.

THURGAU

Training in der Lungensportgruppe

Unter der Leitung einer/s erfahrenen Physiotherapeutin/en trainieren Sie im wöchentlichen Kraft- und Ausdauertraining Ihre Muskulatur und Ausdauer. Zudem ist in der Gruppe Zeit für den Austausch untereinander.

Mehr Infos zu den Standorten und Zeiten finden Sie unter www.lungenliga-tg.ch/kurs

GLARUS

Rauchstopppberatung, Yoga-Kurse und Ambulante Pulmonale Rehabilitation.

Finden Sie den passenden Kurs!

Weitere Informationen und Anmeldung:
www.lungenliga-gl.ch,
info@llgl.ch
055 640 50 15

GRAUBÜNDEN

Lungen-Freizeit Gruppe

Regelmässiger Erfahrungsaustausch in Chur und Umgebung mit Bewegung, Ausflügen und gemütlichem Beisammensein. Interessiert?

Weitere Auskünfte erteilt gerne Daniela Frei unter 076 573 77 48

SURSELVA GR

Gimnastica da flad

Mobilisar il tgierp, activar il pelletsch, rinforzar la musculatura dil flad, seslucrar ed anflar igl equiliber. Quei cours gegn sustenius dalla lia pulmonara grischuna.

carlaguldumann.@bluemail.ch,
078 756 39 44

ZÜRICH

Luftholtag am 18. September

Personen mit Sauerstoff-Therapie entspannen sich bei einer gemütlichen Greifensee-Schiffsfahrt und geniessen die wundervolle Aussicht.

kurse@lunge-zuerich.ch,
044 268 20 46

ST. GALLEN - APPENZEL

Erfa Sauerstoff-Therapie

Möchten Sie sich mit Betroffenen über Atemprobleme oder Sauerstoff-Therapie austauschen und einen zwanglosen Nachmittag geniessen? Dann besuchen Sie unsere Erfahrungsaustausch-Gruppe am 24. Juli oder 25. September, jeweils von 14.30 bis 16.30 Uhr in St. Gallen.

Anmeldung und Information bei Sophie Roth,
roth@lungenliga-sg.ch, 071 228 47 53

LUNGENLIGA BERN
LIGUE **PULMONAIRE** BERNOISE



LUNGENLIGA GLARUS



LUNGENLIGA GRAUBÜNDEN



LUNGENLIGA SCHAFFHAUSEN



LUNGENLIGA
ST.GALLEN – APPENZEL



LUNGENLIGA THURGAU



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt

seit 117 Jahren

Mit freundlicher Unterstützung von:
Boeringer Ingelheim (Schweiz) GmbH, GlaxoSmithKline AG, Novartis Pharma Schweiz AG
und Pulmonx International Sàrl