

COPD Newsletter

März 2020 - Nr. 8





Liebe Leserin, lieber Leser

Es ist wichtig, dass Personen mit COPD ihre Krankheit kennen. Nur so ist es ihnen möglich, richtig zu reagieren und eine bestmögliche körperliche Verfassung zu erreichen. Dieses Wissen zu vermitteln und der Austausch mit anderen COPD-Betroffenen sind zwei wesentliche Elemente des COPD-Coachings «Besser leben mit COPD». Ebenso wichtig ist Bewegung. Das weiss auch Walter Röthlisberger. Manchmal muss sich der Gunzger dazu zwingen, doch auch er ist sich bewusst, dass Aktivität ihm gut tut. Wir besuchten Walter Röthlisberger in seinem Haus und haben erfahren, wie es ihm seit den 13 Jahren, in denen er an COPD leidet, geht. Was uns von den Lungenligen freut: Er würde unsere Kurse jeder und jedem sofort empfehlen. Denn sie geben Sicherheit und bestmögliche Selbständigkeit.

Für Ihre Lungenligen

Kuno Studer
Geschäftsleiter Lungenliga Solothurn

Dieser Newsletter ist ein gemeinsames Projekt der Lungenligen der Kantone Aargau, Bern, Glarus, Graubünden, Schaffhausen, St. Gallen-Appenzell, Solothurn, Thurgau, Zentralschweiz 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
7400 Exemplare

So erreichen Sie uns

Lungenliga Aargau
062 832 40 00 | info@llag.ch

Lungenliga Bern
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 Solothurn
032 628 68 28 | info@lungenliga-so.ch

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

Lungenliga Zentralschweiz
041 429 31 10
info@lungenliga-zentralschweiz.ch

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

SEITEN 3-4

Besser leben mit COPD

Professorin Dr. med. Claudia Steurer-Stey, Fachärztin für Lungenkrankheiten und Innere Medizin aus Zürich, erklärt im Interview, welche Inhalte beim COPD-Coaching «Besser leben mit COPD» behandelt werden und wovon Patienten profitieren.

SEITEN 5-6

Aus dem Leben von Walter Röthlisberger



SEITEN 7-8

Atemmuskeltraining

Leiden Sie unter Atemnot, wenn Sie sich die Schnürsenkel binden oder etwas vom Boden aufheben möchten? Dann könnte eine Schwächung des Zwerchfells vorliegen. Wann ein Training für die Einatemmuskulatur sinnvoll ist, erfahren Sie auf den Seiten 7 und 8.



SEITE 9

Wissenswertes

Der Schnee schmilzt und die Temperaturen steigen langsam wieder: Der Frühling steht vor der Tür. Eine gute Gelegenheit, wieder mit einem Fitnesstraining zu beginnen und bewusst Ruheoasen im Alltag zu schaffen.



SEITE 10

Kurse

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

«Es ist der patientenzentrierte Ansatz, die Haltung hinter dem Programm»

Professorin Dr. med. Claudia Steurer-Stey, Fachärztin für Lungenkrankheiten und Innere Medizin aus Zürich, erklärt im Interview, welche Inhalte beim COPD-Coaching «Besser leben mit COPD» behandelt werden und wovon Patienten profitieren.



Claudia Steurer-Stey ist Lungenfachärztin in Zürich.

Was beinhaltet das Betreuungsangebot «Besser leben mit COPD»?

Rein formal enthält es sechs Module in einer Gruppe von acht bis zwölf Patienten mit COPD unterschiedlichen Schweregrades. Zusätzlich zu den Gruppenmodulen erhält jeder Patient zwei bis drei individuelle Sitzungen und telefonische proaktive Kontakte nach Abschluss des Programms.

Ein zentrales Dokument ist der für jeden Teilnehmenden individuell zugeschnittene COPD-Aktionsplan zum rechtzeitigen Erkennen und richtigen Handeln bei einer Verschlechterung. Betroffene werden befähigt, den Aktionsplan korrekt umzusetzen und so ein sicheres und erfolgreiches Selbstmanagement-Verhalten bei einer Verschlechterung zu erlangen. Erwiesenermassen können so Notfallkonsulta-

tionen und Spitalaufenthalte vermieden werden.

Was macht dieses Angebot so speziell?

Es ist der patientenzentrierte Ansatz, die Haltung hinter dem Programm. Es vermittelt nicht nur krankheitsspezifisches Wissen, sondern stellt die Erfahrungen, Erwartungen, Wahrnehmungen und Ängste sowie den Austausch unter den COPD-Betroffenen in den Mittelpunkt. Das Ziel ist, die Zuversicht und Motivation zu steigern, um gesundheitsförderndes Verhalten im täglichen Umgang mit der Erkrankung umsetzen zu können. Dadurch können die Symptome und Komplikationen sowie die physischen und psychischen Konsequenzen besser gemeistert werden. Zusätzlich werden die Patienten nach dem Programm regelmässig und proaktiv kontaktiert und dabei unterstützt, das Gelernte zu festigen, beziehungsweise Probleme damit zu erkennen und zu lösen.

Was sind Gründe, dass sich COPD-Patienten nicht immer an alle Punkte der Behandlung halten?

Es ist eine grosse und tägliche Herausforderung mit einer chronischen, also nicht heilbaren, sondern fortschreitenden Krankheit zu leben. Ungenügendes

«Besser leben mit COPD»

- Modul 1 – COPD: Ursachen und Auswirkungen
- Modul 2 – Medikamente und Aktionsplan: Anwendung und Umsetzung
- Modul 3 – Atemtechniken: Gewusst wie
- Modul 4 – Alltagsplanung: So meistere ich meinen Alltag
- Modul 5 – Körperliche Bewegung: Mit kleinen Schritten zum Ziel
- Modul 6 – Ernährung, Rauchen und Psyche: Chancen und Risiken

Anmeldung und weitere Informationen: www.lungenliga.ch/copdcoaching



Im COPD-Coaching werden Patienten zu Experten.

Wissen über die Krankheit, den Verlauf und die Therapie, Akzeptanzprobleme, Verdrängung, Angst, Resignation und Überforderung sind häufige Ursachen für mangelnde Therapietreue.

Welche Rolle nehmen die Angehörigen in der Behandlung und Betreuung ein?

Das persönliche und soziale Umfeld ist eine wichtige Unterstützung und Ressource. Denn es geht darum, Wissen, aber vor allem auch die Fertigkeiten und Strategien zu erwerben, die es ermöglichen, besser mit den Symptomen wie zum Beispiel Atemnot umzugehen, Komplikationen zu verhindern und Autonomie sowie eine gute Lebensqualität möglichst lange aufrechtzuerhalten.

Wenn Sie einem COPD-Patienten drei relevante Punkte in Kurzform mitgeben könnten, was wären diese?

- Werden Sie und Ihre Angehörigen informierte, kompetente und aktive Partner im Krankheitsmanagement.
- Bleiben Sie trotz COPD körperlich aktiv und lassen Sie sich, falls sie noch rauchen, beim Rauchstopp helfen und begleiten.
- Die eigenen Symptome und ihre Variabilität zu kennen und rechtzeitig und richtig auf eine Verschlechterung reagieren zu lernen, hilft Ihnen, dem Spital fernzubleiben.

Wovon profitieren die Patienten?

- Besserer Umgang mit Atemnot, Husten und Auswurf
- Besseres Krankheitsverständnis
- Mehr Sicherheit, Energie, Autonomie und Lebensqualität im Alltag

«Was ich im Kurs erfahren habe, gibt Sicherheit»

Vor 13 Jahren erhielt Walter Röthlisberger aus Gunzgen die Diagnose COPD. Unterzürigen liess er sich davon aber nie, wie er bei einer Begegnung erzählt. Unterstützung findet er bei seiner Frau, im Freundeskreis und im Angebot der Lungenliga Solothurn.



Walter Röthlisberger lebt seit 13 Jahren mit COPD.

Sechs Jahre ist es her, seit Walter Röthlisberger pensioniert wurde. Den Ruhestand hatte sich der Gunzger wahrlich verdient. Erst war er im Hochbau tätig, dann war er acht Jahre lang im Spezialtiefbau in der ganzen Schweiz unterwegs und hat Grundwasserfassungen und Pfählungen erstellt. Schliesslich wurde er ab 1984 in seiner Wohngemeinde, in der er sich mit der Familie sechs Jahre zuvor niedergelassen hatte, Chef des Werkhofs. In dieser Zeit war Röthlisberger auch politisch im Gemeinderat aktiv und nebenamtlich als Brunnenmeister tätig. Vor 13 Jahren kam dann die Diagnose COPD. Gut möglich, denkt sich der Rentner rückblickend, dass daran nicht nur das Rauchen, sondern auch seine Arbeit auf den Baustellen verantwortlich ist: «Damals trugen wir keinen Mundschutz. Wenn ich nach Hause gekommen bin, war ich von oben bis unten mit Staub bedeckt», erinnert er sich. Der Staub drang somit ungehindert in die Lunge ein.

Das Umfeld hält einen auf Trab

Trotz der Atemprobleme hatte Röthlisberger Pläne nach dem Berufsleben: Ein Jahr früher in Pension und seinem grossen Hobby, dem Töfffahren, mehr Zeit widmen. Daraus wurde leider nichts. Der Töfffahrer bekam Sehschwierigkeiten auf dem rechten Auge und musste das Fahren aufgeben. Die reduzierte Sehfähigkeit schränkt ihn heute mehr ein, als die Atemprobleme. Von der eingeschränkten Gesundheit lässt sich der über 70-Jährige aber nicht entmutigen, auch wenn das nicht immer einfach ist. Dafür sorgt im Zweifelsfall auch mal seine Frau Silvia, die ihm manchmal einen kleinen «Schupf» geben muss. Alle zwei Wochen mit Freunden Jassen, den Stamm in der nahegelegenen Beiz besuchen, viele Unternehmungen mit seiner Frau oder einem befreundeten Paar, gemeinsame Ferien. Es geht immer etwas.



Auch zu Hause ist der Rentner aktiv.



Die Anwendung des Aktionsplans gibt Sicherheit.

Verbesserung des Gesundheitszustandes

Über seinen Pneumologen wurde das Ehepaar auf die Lungenliga Solothurn und deren Kurse aufmerksam. Gemeinsam mit einem Freund, der ebenfalls an COPD leidet, hat Röthlisberger mehrfach die ambulante pulmonale Rehabilitation besucht, wo über die Verbesserung der körperlichen Fitness das gesamte Wohlbefinden der Patienten gesteigert werden soll. Nach jeder Teilnahme stellte er eine wesentliche Verbesserung seines Gesundheitszustandes fest.

Sicherheit im Umgang mit COPD

Doch nicht nur das. In den Kursen der Lungenliga, insbesondere im Programm «Besser leben mit COPD», merkte er, dass er mit seiner Krankheit nicht allein ist. Sich mit anderen austauschen zu können und von den gemachten Erfahrungen zu profitieren, habe ihm sehr geholfen, erzählt er. Auch Silvia Röthlisberger hat den Kurs absolviert, um zu lernen, wie sie ihren Mann am besten unterstützen kann: «Ich finde ihn sehr sinnvoll.» Und Walter ergänzt, «Was ich im Kurs erfahren habe, gibt Sicherheit».



Gemeinsam verbringen Walter und Silvia Röthlisberger Zeit beim Jassen.

Atemmuskeltraining bei Schwächung des Zwerchfells

Leiden Sie unter Atemnot, wenn Sie sich die Schnürsenkel binden oder etwas vom Boden aufheben möchten? Dann könnte eine Schwächung des Zwerchfells vorliegen. Die auf Atemmuskeltraining spezialisierte Physiotherapeutin Jenny Burkhardt aus Basel erklärt, wann ein Training für die Einatemmuskulatur sinnvoll ist und zeigt eine Übung auf, die Sie einfach zu Hause durchführen können.



Jenny Burkhardt, diplomierte Physiotherapeutin MSc und BSc und Klinische Spezialistin physio-swiss mit Fachbereich Innere Organe ist leitende Therapeutin im Therapiezentrum Thera-Torso in Basel.

Ist das Zwerchfell, der Hauptatemmuskel, geschwächt, leiden Betroffene bei Druckausübung auf das Zwerchfell, wie beispielsweise beim Bücken oder Binden der Schnürsenkel, unter Atemnot. Durch ein gezieltes Training der Einatemmuskulatur kann die Kapazität des Zwerchfells verbessert und dadurch auch die körperliche Leistungsfähigkeit des Patienten gesteigert werden.

Jenny Burkhardt erklärt:

- Ein Atemmuskeltraining ist nur sinnvoll, wenn tatsächlich eine Schwäche des Zwerchfells vorliegt. Es sollte eine P_{Imax}-Messung bei einem Arzt oder einer spezialisierten Therapeutin durchgeführt werden, um eine Atemmuskelschwäche nachzuweisen.
- Beim Atemmuskeltraining soll vor allem der Hauptatemmuskel - das Zwerchfell - trainiert werden.
- Es gibt verschiedene Hilfsgeräte (z.B. POWERbreathe, Threshold IMT®, STMedical, die beim Atemmuskeltraining zum Einsatz kommen können.
- Es wird unterschieden zwischen Ausdauer- und Kraftatemmuskeltraining. Beim Krafttraining wird gegen einen vordefinierten Widerstand eingeatmet. Beim Ausdauertraining wird mit dem Gerät über einen bestimmten Zeitraum schnell ein- und wieder ausgeatmet.
- Die Instruktion zum Atemmuskeltraining sollte durch eine Atemphysiotherapeutin erfolgen. Dies ist insbesondere auch wichtig, um Kontraindikationen ausschliessen zu können.

«Ob ein abgeschwächtes Zwerchfell vorliegt und ein Atemmuskeltraining sinnvoll ist, muss zwingend durch eine Messung abgesichert werden.»

Jenny Burkhardt, dipl. Physiotherapeutin MSc

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen Lungenliga, ob Atemmuskeltrainingsgeräte gemietet oder gekauft werden können.

AUSGANGSSTELLUNG

Setzen Sie sich mit aufrechtem Rücken ohne anzulehnen bequem hin. Lassen Sie die Schultern jederzeit locker, um die Atemhilfsmuskeln nicht zu aktivieren. Es ist das Ziel, die Übung frei stehend durchzuführen. Klappt die Übung gut im Sitzen, gehen Sie in den angelehnten Stand über, bis sie die Übung frei stehend durchführen können.

- 1** Atmen Sie einige Male in den Bauch. Legen Sie dabei Ihre Hände auf den Bauch und spüren Sie, wie sich dieser beim Einatmen



ausdehnt und beim Ausatmen wieder einzieht.

- 2** Halten Sie sich beide Nasenlöcher zur Hälfte zu und atmen Sie bewusst mit der Bauchatmung ein.



- 3** Atmen Sie komplett über die Lippenbremse (siehe Seite 9) aus.



ONLINETHERAPIE

Jenny Burkhardt führt per Videochat Therapieschulungen für ein Atemmuskeltraining durch, um auch Patienten ausserhalb der Region Nordwestschweiz behandeln zu können. Preise nach Anfrage, die Kosten werden nicht von der Krankenkasse übernommen.

Thera-Torso | Therapiezentrum für Organe
St. Arbogaststrasse 31, 4132 Muttenz
info@thera-torso.ch, Tel. 061 511 22 73
www.thera-torso.ch

INFO

Dies ist eine Standardübung ohne individuellen Widerstand. Um einen positiven Effekt zu erzielen, führen Sie diese Übung einmal täglich mit 30 Atemzügen aus.



Lippenbremse

Für die Lippenbremse legen Sie die Lippen locker aufeinander. Atmen Sie dann durch die Nase ein und langsam durch die kleine Lippenöffnung aus. Das Ausatmen sollte etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Durch diese Technik können Sie die Ausatmung dosieren und somit ein Kollabieren der Bronchien verhindern. Die Lippenbremse hilft auch bei Anstrengung.



Bewegung tut gut

Körperliche Betätigung hilft, dass wir uns im Alltag aktiver und wacher fühlen und trägt ausserdem wesentlich zum Erhalt der Gesundheit bei. Unter www.lunge-zuerich.ch/fitnessuebungen finden Sie einfache Übungen, die Sie auch ganz bequem zu Hause absolvieren können.



Ruheinseln schaffen

In der heutigen Gesellschaft, in der alles immer sofort und gleichzeitig geschehen muss und ständige Erreichbarkeit erwartet wird, ist es wichtig, sich bewusste Auszeiten zu nehmen und den Fokus auf die Gegenwart und den aktuellen Moment zu lenken. Verschaffen Sie sich im Alltag Ruheinseln, um Ihren Energietank wieder aufzufüllen.

Legen Sie dazu Ihr Smartphone oder die Zeitung weg und schalten Sie den Fernseher aus. Unternehmen Sie einen Spaziergang in der Natur und atmen Sie die frische Luft ein. Schliessen Sie beim Spaziergang die Augen und lassen Sie sich von Ihrer Begleitperson führen. Sie werden erstaunt sein, welche neue Sinneseindrücke Sie dadurch gewinnen.

Oder geniessen Sie Ihre Mahlzeit beispielsweise einmal auf eine andere Art. Schliessen Sie auch beim Essen Ihre Augen und lassen Sie sich von jemandem eine Ihnen unbekanntes Speise geben. «Erfühlen» Sie die Konsistenz. Schmecken Sie die unterschiedlichen Aromen heraus und versuchen Sie zu erraten, was es sein könnte.

ZENTRALSCHWEIZ

Kurs Atemfit

Ideal für alle, die in fünf Kurseinheiten ihren Körper kräftigen, ihre Ausdauer verbessern und ihre Atmung vertiefen wollen. Nach jedem Training erwartet die Kursteilnehmenden Kaffee und Kuchen.

Willisau Kursstart am 28. April 2020
Rotkreuz Kursstart am 29. April 2020

Infos und Anmeldung unter: www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse oder Tel. 041 429 31 10

SCHAFFHAUSEN

Atemtherapie

Laufender Kurs zur Optimierung der Atmung und Erhöhung der Entspannungsfähigkeit.

Infos und Anmeldung:
info@lungenliga-sh.ch
oder 052 625 28 03

AARGAU

Erfa-Gruppen chronische Atemwegserkrankungen

Aarau: 3. März, 9. Juni 2020
Baden: 5. März, 4. Juni 2020
Wohlen: 5. März, 18. Juni 2020
Fricktal: 10. März, 9. Juni 2020

Infos und Anmeldung:
www.lungenliga.ch/kurse-ag

ZÜRICH

Easydance

Lust, das Tanzbein zu schwingen? Dann besuchen Sie den zehnteiligen Tanzkurs für Patienten und ihre Angehörigen.

Start ist am 12. oder 13. März (Donnerstags- oder Freitagkurs).

www.lunge-zuerich.ch/kurse

SOLOTHURN | OLTEN

Atmen und Bewegen

Fortlaufende Kurse wöchentlich jeweils am Mittwoch.

Anmeldung und Infos:
Lungenliga Solothurn
Tel. 032 628 68 28
www.lungenliga-so.ch

DUSSNANG TG

Lungensportgruppe neu in Dussnang

In den Lungensportgruppen wird unter der Leitung eines Physiotherapeuten ein wöchentliches Kraft- und Ausdauertraining absolviert. Dabei wird die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

Mehr Infos gibt es unter www.lungenliga-tg.ch oder direkt bei Regula Friedl (r.friedl@lungenliga-tg.ch) / Tel. 071 626 98 95)



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

Mit freundlicher Unterstützung von:

Carbagas AG, GlaxoSmithKline AG, Novartis Pharma Schweiz AG und Pulmonx International Sàrl