

# COPD Newsletter

Juli 2022 - Nr. 15





## Impressum

Verlag und Redaktion  
LUNGE ZÜRICH  
The Circle 62  
8058 Zürich-Flughafen  
pr@lunge-zuerich.ch  
www.lunge-zuerich.ch

Gestaltung  
Nora Vögeli  
www.noravoegeli.com

Druck  
Druckerei Kyburz AG  
www.kyburzdruck.ch

Auflage  
6500 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

LUNGE ZÜRICH  
044 268 20 00  
beratung@lunge-zuerich.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Sich mit dem eigenen Lebensende zu befassen, ist nicht einfach. Viele schieben wichtige Entscheidungen immer wieder vor sich her und widmen sich schöneren Dingen im Leben. Möchte man jedoch die letzte Etappe des Lebens ebenfalls möglichst selbstbestimmt verbringen, ist es zu empfehlen, gewisse Dinge vorgängig festzulegen.

Um das Tabuthema etwas zu brechen, widmen wir diesen COPD-Newsletter dem Thema «Palliative Care». Was das genau bedeutet, erklärt Ihnen Dr. med. Gérard Pralong, Facharzt für Pneumologie und Palliativmedizin und Ärztlicher Direktor am Hôpital de Lavaux in Cully, im Interview. Im Patientenporträt gibt uns Andreas Stucki aus dem Kanton Glarus einen Einblick in sein Leben. Praktische Ratschläge, die für die Erstellung einer Patientenverfügung wichtig sind, finden Sie auf den Seiten 8 bis 9. Zuletzt geben wir Ihnen weitere Tipps, wie Sie genüsslich durch den Sommer kommen – inklusive einem leckeren Rezept!

Für Ihre Lungenligen

Andrea Trummer

Geschäftsführerin Lungenliga Glarus

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

SEITEN 4-5

## Palliative Care

Palliative Care bietet praktische Lebenshilfe für Menschen in der letzten Lebensphase. Sie kämpft nicht gegen die Krankheit. Stattdessen ermöglicht sie ein besseres Leben mit der Krankheit. Dr. med. Gérard Pralong, Facharzt für Pneumologie und Palliativmedizin, Ärztlicher Direktor des Hôpital de Lavaux in Cully, gibt im Interview Einblick in das Thema.

SEITEN 6-7

## Aus dem Leben von Andreas Stucki



SEITEN 8-9

## Patientenverfügung

*Mit einer Patientenverfügung stellen Sie sicher, dass Ihr Wille als Patientin oder Patient am Ende Ihres Lebens auch dann noch berücksichtigt wird, wenn Sie ihn nicht mehr ausdrücken können. Wertvolle Tipps rund um die Patientenverfügung erhalten Sie auf den Seiten 8 und 9.*

SEITEN 10-11

## Wissenswertes

Sommer, Sonne, Sonnenschein! Von einem leckeren Rezept zu Abkühlungs-, Fitness- und Entspannungstipps. Und wie wäre es, den Sommer durch unsere Lungenliga-Luftholtage-Ferien im Tessin etwas zu verlängern?

## «Die palliative Begleitung beginnt im Idealfall ab dem Zeitpunkt der Diagnose.»

Palliative Care bietet praktische Lebenshilfe für Menschen in der letzten Lebensphase. Dr. med. Gérard Pralong, Facharzt für Pneumologie und Palliativmedizin, Ärztlicher Direktor am Hôpital de Lavaux in Cully, gibt im Interview Einblick in das Thema.

Interview: Tanja Sele, LUNGE ZÜRICH



Dr. med. Gérard Pralong, Facharzt für Pneumologie und Palliativmedizin, Ärztlicher Direktor am Hôpital de Lavaux in Cully für palliative.ch, Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung

### Dr. Pralong, was ist Palliative Care?

Palliative Care ist ein Ansatz zur Verbesserung der Lebensqualität von Patientinnen und Patienten und ihren Angehörigen, die mit Problemen einer lebensbedrohlichen Krankheit einhergehen – durch Vorbeugen und Lindern von Leiden, durch frühzeitiges Erkennen, exakte Beurteilung und Behandlung von Schmerzen sowie anderen belastenden Beschwerden körperlicher, psychischer, sozialer und spiritueller Art.

### Muss man im Sterben liegen, um Palliative Care beanspruchen zu dürfen?

Im Gegenteil: Der palliative Ansatz

kann schon früh im Krankheitsverlauf zum Einsatz kommen. Allzu oft liegt der Fokus nur bei Krebspatientinnen und -Patienten auf dem Lebensende. Vielmehr sollte immer dann, wenn Heilung nicht mehr möglich ist, die Palliativmedizin miteinbezogen werden.

### Zu welchem Zeitpunkt soll die Palliative Care bei einem COPD-Patienten hinzugezogen werden?

Idealerweise ab dem Zeitpunkt der Diagnose. Charakteristisch für die Palliative Care ist die problemorientierte Vorgehensweise. Nicht nur die Diagnose steht im Vordergrund, sondern auch die damit verbundenen problematischen Situationen wie Schmerz, Angst oder Sterben.

Darum sollte die palliative Begleitung gerade auch bei COPD-Patientinnen und -Patienten so früh wie möglich in die Behandlung integriert werden.

### Wie kann die Hilfe der Palliativmedizin im Fall eines COPD-Patienten konkret aussehen?

Mehrere Studien zeigen, dass die Lebensqualität von COPD-Betroffenen in ihrem letzten Lebensjahr sehr beeinträchtigt ist. Symptome wie Müdigkeit, Atemnot, Angst und Depression, die durch die Palliativmedizin gelindert



COPD-Betroffene und deren Angehörige müssen die Krankheit nicht alleine meistern und dürfen auf die Stütze der Palliative Care zählen.

werden können, werden bei COPD-Patienten häufiger beschrieben als bei Patienten mit Lungentumoren.

Eine gute, vorausschauende Kommunikation zwischen Ärzteschaft, Betroffenen und Angehörigen ist bei der Behandlung von COPD-Patienten entscheidend.

### In welcher Form können die Angehörigen Unterstützung erwarten?

Ein palliativer Ansatz, der in die pneumologische Behandlung integriert ist, ermöglicht es, mit den Betroffenen und ihren Angehörigen die individuellen Wünsche für das Lebensende zu besprechen. Diese können beispielsweise mittels Patientenverfügung oder in einem Behandlungsplan festgehalten werden.

### Wo findet Palliative Care statt?

Palliativmedizinische Leistungen sind derzeit in nahezu allen Kantonen

verfügbar, und zwar zu Hause mit mobilen Teams, in Akutspitälern, auf spezialisierten Palliativstationen und in Pflegeheimen.

### Wo erhalten Betroffene weitere Informationen?

Informationen zu Palliative Care und Palliativleistungen sind auf der Website von palliative.ch, der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung, und deren regionalen Sektionen abrufbar.

Wenn es um die letzte Lebensphase geht, könnte die Broschüre «Die Begleitung Sterbender» Unterstützung für Angehörige und freiwillige Helferinnen und Helfer bieten. Oder sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt beziehungsweise Ärztin auf Palliative Care an, wenn Sie weitere Informationen dazu wünschen.

## «Meine Frau kennt meine Wünsche, sollte ich nicht mehr selbst entscheiden können.»

Der 82-jährige Berglandwirt Andreas Stucki aus dem Kanton Glarus geht trotz seiner fortgeschrittenen COPD weiterhin positiv durchs Leben. Seine enorme mentale Stärke und Willenskraft ist ihm dabei eine grosse Hilfe. So hat er sich auch schon mit diversen Dingen auseinandergesetzt, die mit seinem Lebensende zu tun haben.

Text und Fotos: Tanja Sele, LUNGE ZÜRICH



Andreas Stucki ist 82 Jahre alt und lebt mit seiner Frau auf einem Hof im Niederurner Täli.

Tief im abgelegenen Niederurner Täli lebt Andreas Stucki zusammen mit seiner Ehefrau Ljubica. Sie besitzen einen Landwirtschaftsbetrieb und zig Hektaren Wald. Das gemütliche Haus feuern sie selbst mit dem Holz aus dem eigenen Wald an. Ein idyllischer Ort, an dem sich Fuchs und Hase noch gute Nacht sagen und Gämsen wunderbar beobachtet werden können. Die Abgelegene will verdient sein, der Marsch ins Dorf dauert rund 1.5 Stunden. «In meinen jungen Jahren legte ich den Weg jedoch auch gut mal in 20 Minuten zurück», erinnert sich der Berglandwirt.

### Immer nach vorne schauen

An das Datum der COPD-Diagnose kann sich Stucki gar nicht mehr genau erinnern. Sein Mantra: «Es ist, wie es ist, ich muss das Beste daraus machen», führt den Handwerker durchs Leben. Seine Selbstständigkeit ist ihm enorm wichtig und die möchte er um keinen Preis aufgeben: «Sogar bei meinen Spitalaufenthalten habe ich am Morgen mein Bett jeweils selbst gemacht». Die Vorstellung, dass er durch die Krankheit mal ans Bett gefesselt sein wird und «an den Schläuchen» hängt, löst grosses Unbehagen in ihm aus. «Ich habe meiner Frau mitgeteilt, was meine Wünsche sind, sollte ich nicht mehr selbst entscheiden können.» Solange es noch Hoffnung gibt, sein Leben selbständig weiterzuführen, möchte er beispielsweise wiederbelebt werden. «Meine gewohnte Lebensqualität beizubehalten ist sehr wichtig für mich», führt er weiter aus. Auch was mit dem Hof geschehen soll, wenn Stucki nicht mehr lebt, ist bereits geregelt.

### Sport als Lebensschule

Schlechte Tage kennt der erfolgreiche Schlechte Langläufer fast nicht. «Meinen Ehrgeiz und Durchhaltewillen habe ich wohl dem Sport zu verdanken. Das war die beste Lebensschule», erklärt das Ehrenmitglied des Skiclubs Riedern. Dass er



Die strenge, körperliche Arbeit auf dem Hof hält ihn fit.



Seine Frau Ljubica ist eine grosse Stütze für ihn.



Stolz präsentiert der Langläufer seine Medaillenwand.

darin erfolgreich war, ist an der Medaillenwand klar zu erkennen. «Kommt es im Leben zu Veränderungen, dann versuche ich, auf der positiven Seite zu bleiben. Und wenn das mal nicht klappt, dann gibt es eine kurze Verschnaufpause vor dem Fernseher mit einem Sportprogramm. Die Energie, die ich dadurch erhalte, ist enorm!»

### Lernen, kürzer zu treten

Seine mentale Stärke ist ein ungemeiner Vorteil im Umgang mit seiner Krankheit. «Trotzdem muss ich lernen, einen Gang zurückzuschalten.» Für seine Frau ist es nicht immer einfach, mit ihm Schritt zu halten. Auch für sie war die Diagnose ihres Mannes zu Beginn ein grosser Schock. Mittlerweile hat sie sich mit der Situation arrangiert. Ganz wohl ist ihr jedoch nicht, wenn der 82-Jährige wieder den ganzen Tag alleine im Wald arbeitet. Er sagt dazu: «Ich arbeite am liebsten alleine für mich, damit ich mein Tempo justieren kann. So komme ich nicht automatisch unter «Druck», mit anderen mithalten zu müssen».

### Zeit, um Träume zu erfüllen

Mit 71 Jahren hat Stucki den Teil des Hofes mit den Tieren verpachtet. «Das gab mir Luft, um einen grossen Traum zu erfüllen und im Wald auf Hirschgeweihsuche zu gehen». Gemeinsam mit seiner achtjährigen Enkeltochter, die in Bosnien lebt, einen Helikopter-Flug zu unternehmen, ist ein weiterer Traum von ihm: «Sie ist ein grosser Heli-Fan und ich wünsche mir, dass sie schöne Erinnerungen an mich hat, wenn ich nicht mehr da bin».

## Gesundheitliche Vorausplanung mittels Patientenverfügung

Mit einer Patientenverfügung können Sie regeln, wie Sie am Ende Ihres Lebens medizinisch behandelt werden möchten. Dadurch handeln Ärztinnen und Ärzte gemäss Ihrem Willen und Sie entlasten Ihre Angehörige. Denn diese müssten im Fall einer Urteilsunfähigkeit die schweren Entscheidungen übernehmen.

Text: Tanja Sele, LUNGE ZÜRICH

### Aktiv werden

Die FMH und die Schweizerische Akademie der Medizinischen Wissenschaften (SAMW) stellen Patientinnen und Patienten eine Patientenverfügung in zwei Varianten (ausführliche Version und Kurzversion) sowie eine Hinweiskarte fürs Portemonnaie zur Verfügung: [www.fmh.ch/patientenverfuegung](http://www.fmh.ch/patientenverfuegung).

Haben Sie sich schon damit auseinandergesetzt, was passieren soll, wenn Sie selbst keine medizinische Entscheidungen mehr fällen können, oder wer für Sie in diesem Fall bestimmen soll? Wir alle sollten uns mit unserer gesundheitlichen Vorausplanung befassen, solange wir noch in der Lage dazu sind. Unter welchen Bedingungen wäre das Leben für Sie trotz Einschränkungen noch lebenswert?

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Ableben ist nicht einfach und wird oft beiseite geschoben. Es kann helfen, sich über den Fall der eigenen Urteilsunfähigkeit vorgängig mit einer Person des Vertrauens auszutauschen. Diese Erkenntnisse können schlussendlich in einer Patientenverfügung schriftlich festgehalten werden.

### Angehörige entlasten

Eine Patientenverfügung sorgt für Klarheit in Situationen, in denen man nicht mehr selber entscheiden kann. Welchen medizinischen Massnahmen zugestimmt und welche abgelehnt werden, wird im Voraus festgehalten. Sie stellen damit sicher, dass Ihr Wille als Patientin oder Patient am Ende Ihres Lebens auch dann noch berücksichtigt wird, wenn Sie ihn nicht mehr ausdrücken können. Dadurch entlasten Sie auch Angehörige: Diese müssten im Fall Ihrer Urteilsunfähigkeit die schweren Entscheidungen übernehmen.

Die Patientenverfügung sollte regelmässig aktualisiert und den Gegebenheiten angepasst werden.

## Verfassen einer Patientenverfügung



- Jede urteilsfähige Person kann eine Patientenverfügung verfassen.
- Das Erstellen einer Patientenverfügung ist ein höchst persönliches Recht: Es ist ausgeschlossen, eine Patientenverfügung für eine andere Person zu verfassen.
- Vorlagen (ausführliche Version und Kurzversion) können unter [www.fmh.ch/patientenverfuegung](http://www.fmh.ch/patientenverfuegung) heruntergeladen werden.

## Aufbewahren der Patientenverfügung



- Übergeben Sie eine Kopie der Patientenverfügung Ihrem behandelnden Arzt sowie Ihren Vertretungs- oder Vertrauenspersonen.
- Tragen Sie die Hinweiskarte mit den Angaben zur Vertretungsperson sowie zum Aufbewahrungsort der Patientenverfügung in Ihrem Portemonnaie.

## Gültigkeit der Patientenverfügung



- Jede Patientenverfügung muss das Erstellungsdatum und die Unterschrift der verfügenden Person enthalten.
- Die Patientenverfügung muss dem aktuellen Willen des Verfassers entsprechen. Es empfiehlt sich deshalb, die Patientenverfügung alle zwei Jahre neu zu datieren und zu unterschreiben oder - wenn der Inhalt angepasst werden soll - gänzlich neu zu verfassen.

Quelle: [www.fmh.ch/patientenverfuegung](http://www.fmh.ch/patientenverfuegung)



## Seele verwöhnen

Zwischendurch ein leckeres Dessert tut unserer Seele gut. Die aktuell reifen Himbeeren, Heidelbeeren oder Johannisbeeren lassen sich bestens in ein köstliches Dessert verwandeln: Für das Beerenkompott 30 g Zucker und ½ dl Orangensaft aufkochen, 500 g Beeren sorgfältig darunter mischen (einige Beeren für die Garnitur beiseite stellen). Anschliessend für die Creme 250 g Joghurt nature, 250 g Halbfettquark, Saft und abgeriebene Schale von einer Limette, 20 g Puderzucker und 1 Päckli Vanillezucker gut miteinander vermischen. Kompott und Creme abwechslungsweise in 4 Gläser füllen, mit Beeren und Pfefferminze garnieren. Lassen Sie es sich schmecken! Weitere schmackhafte Rezepte finden Sie im Kochbuch von LUNGE ZÜRICH, das speziell für lungenkranke Personen konzipiert wurde:

[www.lunge-zuerich.ch/kochbuch](http://www.lunge-zuerich.ch/kochbuch)



## «Keuch, ächz, schwitz»

Die heissen Sommertage lassen uns schön schwitzen. Bei Menschen mit Lungenkrankheiten kann grosse Hitze ernsthafte Probleme verursachen und das Herz, den Kreislauf und die Atmung belasten. Unter [www.lunge-zuerich.ch/hitze](http://www.lunge-zuerich.ch/hitze) finden Sie einfache Abkühlungs-Tipps.

Schwitzen per se ist jedoch nichts Negatives: Beim Sport ist es ein gutes Zeichen, dass man sich auch richtig anstrengt. Übungen, um fit zu bleiben, finden Sie unter [www.lunge-zuerich.ch/fitnessuebungen](http://www.lunge-zuerich.ch/fitnessuebungen).



## Luftholtage Locarno

Die Lungenliga Schweiz ermöglicht Menschen mit Atembehinderungen und ihren pflegenden Angehörigen sorgenfreie Ferien. Die «Wohlfühlmomente» am Lago Maggiore finden vom 10. bis 20. Oktober 2022 in Locarno statt. Die Lungenliga Schweiz freut sich über Ihre Anmeldung: [www.lungenliga.ch/luftholtage](http://www.lungenliga.ch/luftholtage)

### TIPP AUS DEM COPD-COACHING

## Den Weg zur Entspannung finden

Bewusstes Entspannen ist eine Wohltat für jede lungenerkrankte Person. Entspannung baut Stress, Angst und Verspannungen ab, die diese Krankheit oft begleiten und verstärken. Es gibt viele verschiedene Methoden, sich zu entspannen, wie beispielsweise autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga, zahlreiche Meditationsformen oder Tai-Chi, die hilfreich und gut erlernbar sind. Das entsprechende Kursangebot ist vielfältig.

Wollen Sie mehr erfahren und Ihre Lebensqualität verbessern? Wie das, trotz COPD, geht, erfahren Sie in unserem Coaching-Programm «Besser leben mit COPD». [www.lungenliga.ch/copdcoaching](http://www.lungenliga.ch/copdcoaching)



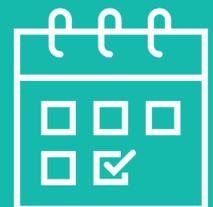
### VERANSTALTUNGEN

#### ALLE LUNGENLIGEN

## Kursangebot

Die kantonalen Lungenligen bieten ein vielfältiges und attraktives Kursangebot, bei denen ein Schutz- und Hygienekonzept eingehalten wird.

Bitte informieren Sie sich auf folgenden Webseiten über aktuelle Kurse und Veranstaltungen: [www.lungenliga.ch/kurse](http://www.lungenliga.ch/kurse)  
[www.lunge-zuerich.ch/kurse](http://www.lunge-zuerich.ch/kurse)





Mit freundlicher Unterstützung von:

