

COPD Newsletter

— Fit in den Herbst —



— OKTOBER 2017 — NR. 01 —



Lieber Leser, liebe Leserin

Sie halten die erste Ausgabe des COPD-Newsletters in den Händen. Mit diesem Newsletter möchten wir Sie in Ihrem Alltag und dem Umgang mit Ihrer Krankheit unterstützen - mit Ärzteinterviews zu spezifischen Themen, Patientenporträts, Bewegungs- und Ernährungstipps, einem Überblick zu bevorstehenden Veranstaltungen Ihrer kantonalen Lungenliga und vielen anderen Themen.

Dieser Newsletter ist ein gemeinsames Projekt der Lungenligen der Kantone Glarus, Graubünden, Schaffhausen, St. Gallen-Appenzell, Thurgau und Zürich. Alle COPD-Patienten der Ostschweizer Lungenligen erhalten den Newsletter drei Mal jährlich kostenlos zugestellt. Wir, die Mitarbeitenden der kantonalen Lungenligen, sind für Sie und Ihre Anliegen da.

Wir hoffen, dass der COPD-Newsletter Ihren Vorstellungen entspricht, und wünschen Ihnen eine spannende Lektüre.

Herzliche Grüsse

Dr. Michael Schlunegger
Geschäftsführer LUNGE ZÜRICH

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
3000 Exemplare

So erreichen Sie uns

Lungenliga Glarus
055 640 50 15
lungenligaglarus@bluewin.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

SEITE 3-4

„COPD-Patienten sollten sich gegen die Grippe impfen!“

Der Lungenfacharzt Dr. med. Stephan Wieser erklärt im Interview, wieso sich Menschen mit COPD und anderen chronischen Lungenerkrankungen sowie ihr Umfeld unbedingt gegen die Grippe impfen lassen sollten. Haben Sie sich schon geimpft? Am Freitag, 3. November 2017, ist in der Schweiz nationaler Grippeimpftag.

SEITE 5-6

Aus dem Leben von Eveline Baumann Mortari



SEITE 7-8

Kraftaufbau für Lungenkranke

Lungenkranke Menschen sollten sich trotz Atemnot möglichst oft bewegen. So können sie ihre Kondition und Muskelkraft stärken und damit der Atemnot entgegenwirken. Wir zeigen Ihnen zwei simple Übungen für zu Hause.



SEITE 9

Bei Kälte und Nebel haben Lungenkranke Menschen oft noch mehr Atemprobleme als sonst. Einfache Tricks helfen, die Lunge gegen die Kälte zu schützen.



SEITE 10

Kurse

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

„COPD-Patienten profitieren massgeblich von der Grippeimpfung“

Fachpersonen empfehlen Menschen mit einer chronischen Lungenerkrankung wie COPD, sich gegen die saisonale Grippe impfen zu lassen. Der Lungenfacharzt Dr. med. Stephan Wieser erklärt im Interview, weshalb eine Impfung speziell für COPD-Patienten und deren Kontaktpersonen sinnvoll ist.



Stephan Wieser ist Lungenfacharzt im Stadtspital Waid.

Haben COPD-Patienten durch die Grippeimpfung einen Vorteil?

Ja, die Impfung vermindert schwere Grippeverläufe oder gar Todesfälle bei Patienten mit COPD. Sie hilft dem Immunsystem bereits vor der Grippezeit, die körpereigene Abwehr gegen die Grippeviren aufzubauen. Die Nebenwirkungen der Impfung wie lokale Rötung oder gelegentlich kurzes Fieber sind viel geringer, als das Risiko ernsthafter Komplikationen bei einer Grippeerkrankung.

Wie wirkt sich die Grippe bei COPD-Patienten aus?

Neben der starken Belastung und Schwächung des ganzen Körpers besteht aufgrund der COPD ein erhöhtes Risiko für eine Grippe-Lungenentzündung,

welche meist schwer verläuft. Auch können Lungenattacken, im medizinischen Jargon Exazerbationen genannt, durch Grippeviren ausgelöst werden. Die bereits durch die COPD eingeschränkte Atmung kann in beiden Fällen zusätzlich stark erschwert werden.

Ist die Grippeimpfung auch für das Umfeld sinnvoll?

Ja, auf jeden Fall. Das Risiko für Lungenkranke lässt sich minimieren, wenn sich auch das Umfeld gegen die Grippe schützt. Dies gilt vor allem für Personen, welche privat oder beruflich engen Kontakt mit den Risikopersonen haben. Neben Familienangehörigen sollten sich somit auch Pflegefachpersonen und Ärztinnen und Ärzte impfen lassen.

Bietet die Impfung einen vollkommenen Schutz gegen eine Erkrankung?

Das Restrisiko einer Erkrankung bleibt beim einzelnen Patienten bestehen. Da der Impfstoff bereits frühzeitig entwickelt werden muss, können sich die Viren noch während mehrerer Monate verändern. Auch gibt es viele andere Viren und Bakterien, die sich ähnlich wie eine Grippe auswirken können. Wer davon betroffen ist, meint fälschlicherweise oft, dass die Impfung nicht wirkt.

Sie sollten sich impfen wenn:

- Sie an einer chronischen Erkrankung wie COPD oder Asthma bronchiale leiden.
- Sie älter als 65 Jahre sind.
- Sie in einem Alters- oder Pflegeheim oder in Einrichtungen für Personen mit chronischen Erkrankungen leben oder arbeiten.
- Sie einem erhöhten Komplikationsrisiko bei einer Grippeerkrankung ausgesetzt sind.



Eine Grippeimpfung beim Arzt oder Apotheker dauert etwa zehn Minuten.

Nationaler Grippeimpftag 3. November 2017

Am nationalen Grippeimpftag können Sie sich in vielen Arztpraxen ohne Anmeldung zu einem empfohlenen Pauschalpreis von CHF 30 gegen die Grippe impfen lassen. Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko können sich den Betrag von der Krankenkasse rückerstatten lassen, sofern die Franchise erreicht wurde. Mehr Informationen: www.kollegium.ch/praevention/grippeimpftag

Wie unterscheidet sich die Grippe von einer Erkältung?

Die Grippe befällt meist ebenfalls die Atemwege, verursacht aber viel schneller viel heftigere Symptome. Oft dauert der Krankheitsverlauf bis zu zwei Wochen, häufig kommt es zu Komplikationen.

Gibt es ausser der Impfung weitere Tipps, um sich gegen die Grippe zu schützen?

Ja, waschen Sie sich regelmässig und gründlich die Hände mit Wasser und Seife. Wichtig ist auch, andere vor einer Ansteckung zu schützen. Niesen oder husten Sie in ein Papiertaschentuch

oder in die Armbeuge, um die Verbreitung der Viren zu verhindern. Bleiben Sie bei Grippesymptomen zu Hause, bis die Symptome abgeklungen sind.

Wann ist der beste Zeitpunkt für die Grippeimpfung?

Der optimale Zeitpunkt ist zwischen Mitte Oktober und Mitte November. So ist das Immunsystem bereit für die Grippeepidemie, welche meist zwischen Ende Dezember und Anfang März grassiert. Eine Impfung ist auch noch sinnvoll, wenn sie später als im November durchgeführt wird.

„Ich habe gelernt, langsam zu pressieren“

Eveline Baumann Mortari lebt seit zwei Jahren mit der Diagnose COPD. In ihren Augen ist sie nicht krank, sondern kriegt einfach zu wenig Luft. Die 60-Jährige erzählt, wie sie trotz anfänglichem Schock den Mut und das positive Denken beibehält.



Bei einem guten Buch entspannt die 60-Jährige.

Eveline Baumann Mortari sitzt entspannt und mit einem freundlichen Lachen am Esstisch in ihrem Wohnzimmer in Zürich. Dass sie eine Lungenerkrankung hat, würde man nicht vermuten. Einzig der Sauerstoffschlauch verrät, dass sie zu wenig Luft erhält.

Diagnose vor zwei Jahren

Mit der ersten Atemnot hatte die heute 60-Jährige im Jahr 2008 zu kämpfen. Bei einfachsten Aktivitäten geriet sie ausser Atem. „Ich bin froh, habe ich in diesem Moment mit dem Rauchen aufgehört. Meine Lebensqualität ist

seit dem Rauchstopp klar gestiegen“, erklärt sie. Sieben Jahre vergingen, bis schlussendlich die Diagnose COPD gestellt wurde. Nach dem anfänglichen Schock nahm Baumann Mortari die Krankheit an und liess sich davon nicht unterkriegen.

Erfolgsrezept Bewegung

Vor der Diagnose zählte sich Baumann Mortari zu den Bewegungsmuffeln. Sie erkannte jedoch schnell, dass sie die Krankheit nur auf einem guten Level halten kann, wenn sie sich bewegt. Zwei Mal pro Woche verbringt sie 25 Minuten auf dem Fahrrad-Ergometer und trainiert ihre Kondition zusätzlich beim Trampolinspringen zu Hause. Gemeinsame Spaziergänge mit ihrer Tochter oder mit ihrem Mann hat sie auf ein Tempo reduziert, bei dem sie noch miteinander sprechen können. „Bewegung ist extrem wichtig bei COPD. Letztes Jahr musste ich mich einer Lungenvolumenreduktions-Operation unterziehen. Wäre ich nicht so gut trainiert gewesen, hätte ich die Operation wohl nicht überstanden“, sagt sie mit gewissem Stolz. Neben dem regelmässigen Training achtet Baumann Mortari auf eine ausgewogene Ernährung. Im Kochbuch von LUNGE ZÜRICH hat sie schon viele eiweissreiche Rezepte gefunden, die ihr gut schmecken.



Obwohl Eveline Baumann Mortari vor zwei Jahren die Diagnose COPD erhielt, genießt sie jeden Tag.

Starkes Umfeld für schlechte Tage

Die ehemalige Sekretärin hat sich nach der Geburt ihrer Tochter der Familie gewidmet. Heute ist sie es, die Unterstützung von ihrer Familie und ihren Freunden erhält. Sie ist dankbar, dass sie auf ihr Umfeld zählen kann. Allgemein versucht sie, immer das Positive im Auge zu behalten. Es sei ein stetiger Lernprozess, auch an den kleinen Dingen Freude zu haben, fasst sie zusammen. Denn auch die Hausfrau ist nicht vor schlechten Tagen gefeit. Hat sie einen solchen, hilft es ihr, ein paar Atemzüge an der frischen Luft zu machen, ein gutes Gespräch zu führen oder ein spannendes Buch zu lesen. Sie hat gelernt, auch schwierige Momente anzunehmen und dafür die guten umso mehr zu schätzen. „An einem schlechten Tag darf man auch mal nichts machen. Das Schlimmste wäre, deshalb ein schlechtes Gewissen

zu haben.“ Baumann Mortari überlässt nichts mehr dem Zufall. Ist sie zu einem Abendessen eingeladen, verbringt sie den Tag mit ruhigen Aktivitäten. „Wenn man bewusst lebt, ist ein Leben mit COPD beinahe ohne Einschränkungen möglich. Ich habe sogar gelernt, langsam zu pressieren“, erklärt sie.

Offenheit ist der beste Weg

Gleichgesinnten gibt sie mit auf den Weg, sich nicht zu verkriechen oder unterkriegen zu lassen. Ein offenes Gespräch mit den Mitmenschen erleichtert den Umgang mit der Krankheit und schafft viele Hemmschwellen aus dem Weg. Gesunde Personen kennen die Krankheit oft nicht. Dem ist sich Baumann Mortari bewusst: „Rückzug ist keine Option. Man kann vielleicht nicht mehr rennen, aber noch gehen. Wird dies deutlich kommuniziert, sind viele gemeinsame Aktivitäten möglich.“

Kraftaufbau für lungenkranke Menschen

Gemäss Sporttherapeutin Sandra Catuogno sollten sich Menschen mit chronischen Lungenkrankheiten regelmässig körperlich betätigen, um den Gesundheitszustand zu verbessern. Denn wer sich nicht bewegt, verliert Muskelmasse und Kraft. Dadurch nimmt die Atemnot weiter zu.



Sandra Catuogno ist Leiterin Prävention und Gesundheitsförderung bei LUNGE ZÜRICH.

Aufgrund der Atemnot vermeiden viele lungenkranke Menschen körperliche Betätigung. „Das ist ungünstig“, weiss die Sporttherapeutin Sandra Catuogno. Sie erklärt: „Wenn sich lungenkranke Menschen zu wenig bewegen, nimmt ihre Kondition und Muskelkraft weiter ab.“ Dadurch nimmt die Atemnot zu und körperliche Aktivitäten werden als noch anstrengender empfunden – ein Teufelskreis beginnt. Catuogno rät lungenkranken Menschen, sich regelmässig körperlich zu betätigen. „Bewegung in der Natur in Verbindung mit Kräftigungsübungen, die man zu Hause durchführen kann, eignen sich besonders gut, um die Fitness aufrechtzuerhalten“, erklärt Catuogno. Vor allem für Menschen, die nicht gerne ins Fitnesscenter gehen, sei dies eine gute Alternative.

Übungen für zu Hause

Die Kniebeugen und die senkrechten Liegestützen auf Seite acht können Sie ohne teure Trainingsgeräte in ihrem Wohnzimmer durchführen. Achten Sie darauf, dass Sie während der Übung regelmässig ein- und ausatmen. Catuogno empfiehlt: „Um einen Effekt zu erzielen, sollte man die Übungen zwei bis drei Mal pro Woche durchführen.“ Ausserdem sei es wichtig, dass man die Intensität den eigenen Voraussetzungen anpasse und die Übungen als anstrengend empfinde. Probieren Sie es aus!

„Um die Muskulatur und Kondition zu stärken, sollten sich Lungenkranke oft bewegen. Gut eignen sich dafür Spaziergänge in Verbindung mit einfachen Übungen, die man zu Hause durchführen kann.“

Sandra Catuogno, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin

- 1** Stellen Sie sich vor einen Stuhl, verschränken Sie die Arme und halten Sie Ihren Rücken gerade. Nun sitzen Sie auf den Stuhl ab und stehen wieder auf.



- 2** Berühren Sie die Sitzfläche des Stuhls beim Absitzen wenn möglich nur leicht. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal. Anstrengendere Variante: Tempo verringern.



- 1** Stellen Sie sich vor eine Wand und strecken Sie Ihre Arme aus. Machen Sie nun gegen die Wand gelehnt Liegestützen.



- 2** Halten Sie Ihren Körper wie ein Brett gestreckt. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal. Anstrengendere Variante: Weiter nach hinten stehen.





Auf Kerzen verzichten

Menschen mit Lungenkrankheiten sollten Feinstaub möglichst vermeiden, auch in Innenräumen. Eine oft unterschätzte Feinstaubquelle sind Kerzen. Steigen Sie besser auf LED-Kerzen um.



Lüften – auch bei Regen

Bei Regen oder Schnee verzichten viele Personen aufs Lüften. Das kann zu hohen Feinstaubkonzentrationen in der Wohnung oder am Arbeitsplatz führen. Lüften Sie deshalb auch bei schlechtem Wetter regelmässig.



Hohe Feinstaubwerte

Im Winter treten vermehrt hohe Feinstaubbelastungen auf, insbesondere bei Nebel. Lungenkranke Menschen leiden dann meist unter einer stärkeren Atemnot. Ein Spaziergang im Wald schadet aber auch bei hohen Feinstaubwerten nicht. Die Luft ist dort besonders frisch und partikelarm.



Kälte reizt die Lunge

Kälte lässt uns frösteln und kann die Bronchien verengen. Dies kann insbesondere bei Menschen mit bereits verengten Atemwegen negative Auswirkungen haben. Auf den Winterspaziergang muss aber niemand verzichten. Atmen Sie durch einen Schal. Das wärmt die Luft und macht sie feuchter.

ST. GALLEN

Erfa Sauerstoff-Therapie 29. November 2017

Möchten Sie sich mit Betroffenen über Atemprobleme oder die Sauerstoff-Therapie austauschen? Dann melden Sie sich für die Erfahrungsaustausch-Gruppe vom 29. November, 14.30 bis 16.30 Uhr, in St. Gallen an. Auch Angehörige sind willkommen.

we.frick@bluewin.ch, 071 310 06 51

GESAMTE SCHWEIZ

Im November führen diverse kantonale Lungenligen kostenlose Spirometrien (Lungenfunktions-tests) durch. Eine Spirometrie dauert etwa zehn Minuten.

www.lungenliga.ch/spirometrien

GLARUS

In der ambulanten pulmonalen Rehabilitation (APR) lernen Betroffene, wie sie trotz Lungenkrankheit ein möglichst selbständiges Leben führen können.

Anmeldung und Information:
luneligaglarus@bluewin.ch
055 640 50 15

USTER

Erfa Sauerstoff

Melden Sie sich für die kostenlose Erfahrungsaustausch-Gruppe in Uster an. Datum: 15. Dezember, 14 bis 16 Uhr.

www.lunge-zuerich.ch/kurse

THURGAU UND ZÜRICH

Haben Sie COPD und wohnen im Kanton Thurgau oder Zürich? Dann nehmen Sie Anfang 2018 an einer sechsteiligen Schulung teil.

Weitere Infos unter:
www.lungenliga.ch/copdcoaching

WEINFELDEN

Rauchstopp-Gruppenkurs

Dieser Kurs findet von Ende November 2017 bis Anfang Januar 2018 statt und wird von einer Rauchstoppberaterin geleitet. Die Kosten betragen CHF 190 pro Person.

Anmeldung und weitere Informationen:
Regula Friedl, Rauchstopptrainerin, Lungenliga Thurgau, 071 626 98 95, info@lungenliga-tg.ch



Mit freundlicher Unterstützung von:
Pulmonx International Sàrl, Neuenburg, Schweiz, und PneumRx Ltd, London, UK