

COPD Newsletter

März 2019 - Nr. 5





Liebe Leserin, lieber Leser

Die Grippewelle hat die Bevölkerung der Schweiz erst im Januar diesen Jahres erfasst. Diesmal sind vor allem Kleinkinder stark betroffen, aber auch Personen mit chronischen Krankheitsbildern wie COPD gehören zu den Leidtragenden. COPD ist ja bekanntlich geprägt durch Husten und Atemnot. Verschiedene bronchialerweiternde und antientzündliche Medikamente werden für die Behandlung dieser Symptome angewendet. Zudem kommen auch immer mehr Kombipräparate mit verschiedenen Wirkstoffen zum Einsatz. Mehr dazu erfahren Sie in dieser Ausgabe des COPD-Newsletters.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen und dass Sie die kalte Jahreszeit gut überstehen.

Für Ihre Lungenligen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Hänni'.

Markus Hänni
Geschäftsführer Lungenliga Schaffhausen

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

COPD-Medikamente

Im Interview erklärt PD Dr. med. Yvonne Nussbaumer, Leitende Ärztin Pneumologie und Schlafmedizin im Kantonsspital Schaffhausen, welche Medikamente bei einer COPD-Erkrankung verschrieben werden und was ihre Vorteile sind.

SEITEN 5–6

Aus dem Leben von Elsbeth Wyss



SEITEN 7–8

Was tun bei einer Pollenallergie?

Bald beginnt der Frühling und mit ihm auch die Pollensaison. Für Allergiker bedeutet das: tränende Augen und juckende Nasen. Hier erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie beschwerdefreier durch die blühende Jahreszeit kommen.



SEITE 9

Wissenswertes

Auch im Jahr 2019 werden Sie von den Lungenligen durch Kurse wie «Besser leben mit COPD», diversen Anleitungsvideos und weiteren kleinen Gadgets tatkräftig unterstützt. Lesen Sie mehr dazu 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.

«Medikamente sind Teil des Therapiekonzeptes bei COPD »

Die medikamentöse Therapie der COPD richtet sich nach den Symptomen, welche meist mit dem Schweregrad der Erkrankung einhergehen. PD Dr. med. Yvonne Nussbaumer, Leitende Ärztin Pneumologie und Schlafmedizin im Kantonsspital Schaffhausen, erklärt, welche Medikamente es gibt und wie diese eingesetzt werden.



Yvonne Nussbaumer ist Leitende Ärztin Pneumologie und Schlafmedizin im Kantonsspital Schaffhausen

Welchen Stellenwert hat die medikamentöse Therapie bei COPD?

Die medikamentöse Therapie ist eine von fünf Hauptmassnahmen in der Behandlung der COPD. Der wirkungsvollste Therapieansatz ist nach wie vor der Rauchstopp. Hinzu kommen die pulmonale Rehabilitation, Impfungen gegen Grippe und Pneumokokken sowie in ausgewählten Fällen Sauerstoff und Lungenvolumenreduktion. Medikamente sind also Teil des Behandlungskonzeptes und sollten nicht isoliert eingesetzt werden.

Welche Medikamente gibt es und wie wirken sie?

Die am häufigsten eingesetzten Medikamente werden inhaliert: die langwirksamen Anticholinergika (LAMA) und die langwirksamen Beta-2-Agonisten (LABA). Über unterschiedliche Wirkmechanismen

führen sie zu einer Erweiterung der Bronchien (Bronchodilatation) und lindern so Symptome wie Atemnot und reduzieren die Häufigkeit von Exazerbationen (akute Verschlechterungen, auch «Schübe» genannt).

Inhalative Kortisonpräparate (ICS), entzündlich wirkende Substanzen, sollten nur bei gehäuften Exazerbationen trotz einer doppelten Bronchodilatation (LAMA + LABA) verabreicht werden. Als gehäuft gelten die Schübe, wenn der Patient mehr als zwei mittelschwere Exazerbationen innerhalb der letzten zwölf Monate oder eine Exazerbation mit Spitalbehandlung erlitten hat. Zudem werden ICS-haltige Medikamente bei Mischformen aus Asthma und COPD angewendet.

In ausgewählten Fällen werden spezielle Entzündungshemmer (z.B. Roflumilast oder Makrolide) und bei Exazerbationen kurzzeitig Kortison-tabletten (eventuell in Kombination mit einem Antibiotikum) eingesetzt.

Wieso benötige ich mehrere Medikamente?

Die Behandlung der COPD richtet sich nach der Symptomlast und den Exazerbationen. In den meisten Fällen beginnt man mit einem Einzelpräparat und bei anhaltenden Symptomen oder einer Exazerbation baut man die Therapie aus.



Die Dosierung der Medikamente legen Patient und Arzt in einem Beratungsgespräch individuell fest.

COPD- Therapie:

- Rauchstopp
- Medikamente
- pulmonale Rehabilitation
- Impfungen
- Sauerstoff
- evtl. Lungenvolumenreduktion

Darf die Medikamentendosierung selbst angepasst werden?

Bei der Dosierung der Basistherapie sollte sich der Patient an die Empfehlung des Arztes halten. Mehr Therapiefreiheit besteht mit dem Notfallspray. Da die Beschwerden von COPD-Patienten stark variieren, ist der Bedarf nach dem zusätzlichen, rasch wirksamen Notfallspray sehr unterschiedlich. Aber auch hier sollte die vom Arzt verschriebene Maximaldosierung nicht überschritten werden.

Welche Vorteile haben die langwirksamen LAMA- und LABA-Medikamente?

Im Gegensatz zu den kurzwirksamen Medikamenten, wie zum Beispiel Salbutamol, deren Wirkung innerhalb von wenigen Minuten einsetzt, aber nur über einige Stunden anhält, wirken langwirksame Medikamente ca. zwölf Stunden respektive ultra langwirksame sogar 24 Stunden. Demzufolge müssen sie nur zweimal täglich oder gar nur einmal täglich inhaliert werden, was die Therapie vereinfacht und die Therapietreue erhöht.

Ist es möglich, zwei Medikamente kombiniert einzunehmen?

Ja. Durch die Kombination von LAMA/LABA wird der Bronchien erweiternde Effekt verstärkt. Wichtig ist, dass die Inhalationstechnik korrekt ist! Die Deposition der Medikamente in den Atemwegen ist je nach Inhalationssystem unterschiedlich und wird durch die Inhalationstechnik beeinflusst.

Der Vorteil von Kombinationspräparaten ist die Vereinfachung der Handhabung und die einzelnen Dosen gehen weniger vergessen.

«Durch die täglichen Trainingseinheiten habe ich mehr Energie für meine Enkelkinder»

Elsbeth Wyss ist COPD-Patientin und Teilnehmerin am HOMEX-Trainingsprogramm, das von Fachpersonen der Universität Zürich entwickelt wurde. Im Interview mit LUNGE ZÜRICH erzählt die Jungrentnerin von der Studienteilnahme und ihren persönlichen Fitnesszielen.



Elsbeth Wyss beim täglichen Training

Regelmässiges Krafttraining zur Erhaltung und Stärkung der Muskulatur und folglich zu mehr Selbständigkeit im Alltag ist für Menschen mit COPD sehr wichtig. Das hat auch die Zürcherin Elsbeth Wyss nach ihrem Aufenthalt im Zürcher Rehasentrum Wald erkannt und sich auf Anraten ihrer Ärztin für das HOMEX-Trainingsprogramm angemeldet. HOMEX steht für «Home Exercise» zu Deutsch: Heimtraining. Damit müssen COPD-Patienten beispielsweise nicht mehr ins Fitnesscenter gehen, um ihre Trainingseinheiten absolvieren zu

können. Elsbeth Wyss trainiert am liebsten auf ihrem Balkon.

Ein einfacher Aufbau

Die verschiedenen Übungen sind auf 38 Trainingskarten einfach verständlich illustriert und dienen zur Kräftigung und Dehnung der Beine, Arme und des Rumpfs. Die 15- bis 20-minütigen Trainingseinheiten beinhalten immer ein Aufwärmen, die Körperregion bezogene Kraftübung und am Schluss ein paar Dehnungsübungen. Am besten gefällt Elsbeth Wyss das Aufwärmen. «Ich stelle dann immer die Musik oder den Fernseher an und jogge in meinem Wohnzimmer umher», erzählt die 65-jährige. Die Trainingseinheiten werden an sechs Tagen die Woche absolviert, am Sonntag ist Ruhetag.

Sehr persönliche Betreuung

Die HOMEX-Studienteilnehmenden absolvieren das Trainingsprogramm während 12 Monaten bei sich zu Hause. In dieser Zeit werden sie von einem Betreuer mit drei Hausbesuchen in den ersten zwei Monaten und regelmässigen Telefonanrufen unterstützt. Elsbeth Wyss ist sehr zufrieden mit ihrer Betreuerin: «Ich habe nicht das Gefühl nur eine Testperson in einer Studie zu sein. Im Gegenteil, der Kontakt ist sehr



Ramona Müller, dipl. Physiotherapeutin auf Hausbesuch



Besprechung der Trainingsagenda



Elsbeth Wyss will auch nach der Studie weiter trainieren.

persönlich und meine Betreuerin ist sehr engagiert und kann mich super motivieren», erzählt die Mutter von zwei erwachsenen Töchtern.

Immer das Ziel vor Augen

Zusammen mit der Betreuungsperson werden jedoch nicht nur die Trainingseinheiten geübt, sondern auch persönliche Ziele festgelegt und zusammen mit dem Trainingsverlauf, den Erfolgen sowie eventuellen Rückschlägen in einer Trainingsagenda festgehalten. Sämtliche Einträge in der Trainingsagenda werden ebenfalls mit der Betreuungsperson besprochen, so kann das Trainingsprogramm immer wieder individuell an die Bedürfnisse angepasst werden. Die Ziele sind sehr wichtig für die Studienteilnehmenden, um Motivationsprobleme vermeiden zu können. «Ein Monatsziel von mir ist der Spaziergang zu einem Aussichtspunkt bei mir in der Nähe. Bis dorthin muss ich 88 Treppenstufen bewältigen. Ich nenne sie liebevoll die 88 Stufen zur Glückseligkeit», erzählt die Chorsängerin weiter und lächelt verschmitzt.

Sind Sie interessiert?

Für die begleitete HOMEX-Studie sucht die Universität Zürich Menschen mit COPD. Die Hälfte der Teilnehmenden führt das HOMEX-Trainingsprogramm durch, die andere nicht. Sind Sie mindestens 40 Jahre alt und haben Sie in den vergangenen zwei Jahren an keiner Lungenrehabilitation teilgenommen? Das Studienteam freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme für unverbindliche Informationen: T 077 493 39 92, ramonamaria.mueller@uzh.ch.

Hatschi! - Tipps und Tricks in der Pollensaison

In der Schweiz leiden rund 1.7 Millionen Menschen an einer Pollenallergie. Die betroffenen Allergiker reagieren auf Pollen von Gräsern, Blumen und Bäumen, die sich in der Blütezeit in der Luft befinden und so eingeatmet werden. Sandra Catuogno, Leiterin Prävention und Gesundheitsförderung von LUNGE ZÜRICH, spricht über die Symptome und gibt Ihnen wertvolle Tipps für die blühende Jahreszeit.



Sandra Catuogno ist Leiterin Prävention und Gesundheitsförderung bei LUNGE ZÜRICH.

Niesanfälle, tränende Augen sowie Juckreiz in der Nase und im Rachen und eine ständig laufende Nase sind die verschiedenen Symptome der Pollenallergie, welche im Volksmund auch Heuschnupfen genannt wird. Diese Symptome sind leider auch mit Medikamenten nicht vollständig vermeidbar. «Es gibt jedoch einfache und hilfreiche Massnahmen», weiss Sandra Catuogno. «Grundsätzlich ist es wichtig, dass Sie Ihre Wohnung und vor allem Ihr Schlafzimmer möglichst pollenfrei halten. So können Sie Ihrem Körper wenigstens zu Hause eine Pause von der Allergie gönnen.»

Sandra Catuogno empfiehlt:

- Ziehen Sie getragene Kleider nicht im Schlafzimmer sondern davor aus, damit die Pollen, die sich während des Tages in Ihren Kleidern verfangen haben nicht ins Schlafzimmer gelangen. Um sich besser an Ihren Vorsatz erinnern zu können, deponieren Sie den Wäschekorb ausserhalb des Schlafzimmers.
- Laden Sie sich die Pollen App von aha!Allergiezentrum Schweiz auf Ihr Mobiltelefon. Die App gibt Ihnen nicht nur Auskunft, welche Pollen im Moment durch die Luft fliegen, sondern auch wo in der Schweiz die Belastung am höchsten ist und mit welcher Belastung in den nächsten Tagen gerechnet werden muss. Die App ist kostenlos im App Store und im Google Play Store erhältlich. Die Informationen der App stammen vom Bundesamt für Gesundheit.

«Bei sehr hoher Pollenbelastung sollten Allergiker sich so wenig wie möglich draussen aufhalten. Absolvieren Sie Ihr Fitnessprogramm beispielsweise zu Hause.»

Sandra Catuogno, Leiterin Prävention und Gesundheitsförderung bei LUNGE ZÜRICH

- 1** Jeden Abend vor dem Schlafen die Haare waschen. So gelangen keine Pollen, die sich während des Tages in den Haaren verfangen haben, ins Bett.



- 2** Wäsche in der Pollensaison nicht im Freien trocknen lassen, sondern in der Waschküche. So können sich keine Pollen in der frischgewaschenen Wäsche verfangen.



- 3** Im Freien eine Sonnenbrille tragen. Das hilft bei tränenden und juckenden Augen.



- 4** Pflanzen aus der Wohnung räumen, denn diese können in der Blütezeit die Heuschnupfensymptome noch verstärken. Vor allem der beliebte Ficus benjamins, die Birkenfeige, kann Reizungen verursachen.



- 5** Nach einem Regenschauer kräftig durchlüften, dann ist die Luft sauber und es gelangen keine Pollen ins Haus. Zudem ist beim optimalen Lüftungszeitpunkt darauf zu achten, dass es auf dem Land am Morgen mehr Pollen in der Luft hat und in der Stadt am Abend.



- 6** Bei durch Heuschnupfen verstopfter Nase, diese morgens und abends mit einem Meerwasserspray oder Kochsalzlösung durchspülen.



Besser leben mit COPD

Die mehrteiligen Coachings für COPD-Patienten werden von verschiedenen Lungenligen angeboten. Nehmen Sie in einer kleinen Gruppe an den jeweils zweistündigen COPD-Coachings teil und erarbeiten Sie zusammen mit Lungenfachpersonen eine optimale, individuelle Lösung für eine bestmögliche Alltagsbewältigung.

Themen der Coachings:

- Ursachen/Auswirkungen von COPD
- Medikamente und Aktionsplan
- Atemtechniken
- Alltagsplanung
- Körperliche Bewegung
- Ernährung, Rauchen und Psyche

Auch nach dem Coaching sind die Lungenligen für Sie da: Sie profitieren während 12 Monaten von einer professionellen 1:1-Beratung und -Betreuung. Informieren Sie sich bei Ihrer Lungenliga über das Angebot.



Anleitungsvideos

Haben Sie Probleme, Ihren Sauerstoffkonzentrator richtig zu installieren, oder wissen Sie nicht genau wie Sie Ihr Inhalationsgerät korrekt reinigen? Mit den Anleitungsvideos der Lungenliga Schweiz gehören diese Unsicherheiten der Vergangenheit an: www.youtube.com/lungenliga.



Inhalationskärtchen

Die richtige Technik zur Inhalation von Medikamenten ist für Menschen, die an COPD erkrankt sind, sehr wichtig. Damit Sie die richtige Technik jederzeit nachschauen können, bietet LUNGE ZÜRICH in seinem Shop kostenlose Inhalationskärtchen im praktischen Kreditkartenformat an: www.lunge-zuerich.ch/shop/inhalationskaertchen.

ST. GALLEN

Erfa Sauerstoff-Therapie

Möchten Sie sich mit Betroffenen über Atemprobleme oder Sauerstoff-Therapie austauschen und einen zwanglosen Nachmittag geniessen? Dann besuchen Sie die Erfahrungsaustausch-Gruppe am 27. März oder 29. Mai, jeweils von 14.30 bis 16.30 Uhr in St. Gallen.

Anmeldung und Information:
roth@lungenliga-sg.ch
 T 071 228 47 53

ZÜRICH

Melden Sie sich jetzt an für den Kochkurs von LUNGE ZÜRICH mit der dipl. Ernährungsberaterin Stefanie Bürge in Zürich Oerlikon am 13. oder 20. März, 16.00 bis 20.00 Uhr.

Infos: www.lunge-zuerich.ch/kurse

ZÜRICH

Lust das Tanzbein zu schwingen? Dann besuchen Sie den zehnteiligen Easy-Dance-Tanzkurs für Patienten und ihre Angehörigen. Start ist am 22. März. Freude und Spass an der Bewegung stehen im Vordergrund.

Anmeldung und Information:
www.lunge-zuerich.ch/kurse

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@bluewin.ch

SCHAFFHAUSEN

Rauchstoppberatung

Ein gemeinsames Angebot der Lungenliga, der Krebsliga und den Spitäler Schaffhausen.

Weitere Informationen und Anmeldung:
info@lungenliga-sh.ch,
 T 052 625 28 03

THURGAU

Vortragsreihe COPD

7. und 15. Mai am Nachmittag

Die Lungenliga Thurgau lädt zur Vortragsreihe COPD ein: Diese Veranstaltung soll Ihnen helfen, besser mit der Krankheit umzugehen. Die Schulung behandelt Themen wie Ernährung, Sport, Anatomie und Krankheitsbild.

Hier geht's zur Anmeldung:
www.lungenliga-tg.ch/kurse

LUNGENLIGA BERN
LIGUE **PULMONAIRE** BERNOISE



LUNGENLIGA GLARUS



LUNGENLIGA GRAUBÜNDEN



LUNGENLIGA SCHAFFHAUSEN



LUNGENLIGA
ST.GALLEN – APPENZEL



LUNGENLIGA THURGAU



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt

seit 111 Jahren

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