

Medienmitteilung

Zürich, 11. April 2024

Besser leben mit COPD – das Coaching für mehr Lebensqualität trotz chronischer Krankheit

Die chronische obstruktive Lungenkrankheit COPD schränkt die Betroffenen im Lebensalltag enorm ein. Mit dem Selbstmanagement-Coaching «Besser leben mit COPD» lernen die Betroffenen Techniken kennen, um ihre Lebensqualität so hoch wie möglich zu halten und das Fortschreiten der Krankheit zu bremsen.

In der Schweiz sind rund 400'000 Personen von der weitverbreiteten Krankheit [COPD](#) betroffen und es werden immer mehr. Diese Krankheit ist chronisch und nicht heilbar. Schadstoffe aus Zigarettenrauch oder der Luft belasten die Atemwege und können diese dauerhaft schädigen. Daraus entsteht eine chronische Bronchitis, die sich zu einer COPD entwickeln kann. Die chronische Entzündung und der zähe Schleim verengen die Atemwege. Dadurch leiden die Betroffenen unter anderem an Atemnot. Je nach Stadium der Krankheit bleibt sogar bei kleinsten, alltäglichen Anstrengungen die Luft weg. Bei einem fortgeschritteneren Krankheitsstadium sind die Betroffenen beispielsweise beim Anziehen der Kleidung, Kochen oder Spaziergehen usw. enorm eingeschränkt. Das Selbstmanagement-Coaching «Besser leben mit COPD» zeigt den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern alltagsnah, was sie selbst unternehmen können.

«Besser leben mit COPD»

Für alle COPD-Betroffenen bietet LUNGE ZÜRICH ein Selbstmanagement-Coaching an. In einer Kleingruppe unter der Leitung von unserem Expertenteam lernen die Betroffenen die Krankheit besser kennen und erarbeiten individuelle Lösungen, damit sie ihren Alltag bestmöglich bewältigen können. In Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin stellen die Betroffenen einen Aktionsplan zusammen, damit sie wissen, wie sie in welcher Situation – insbesondere in einer Notsituation – reagieren müssen.

Ziel des Coachings ist, dass die Betroffenen Sicherheit im Umgang mit ihrer Krankheit gewinnen. So können sie besser mit ihren Symptomen umgehen und haben ein besseres Verständnis für die Krankheit COPD. Durch das gewonnene Wissen und die erlernten Massnahmen können die Betroffenen aktiv dazu beitragen, den Krankheitsverlauf zu verlangsamen und trotz COPD weiterhin eine möglichst hohe Lebensqualität zu haben.

Nächste Möglichkeit

Das nächste Coaching «Besser leben mit COPD» von LUNGE ZÜRICH findet online via Zoom jeweils dienstags vom 7. bis 28. Mai 2024 statt. Wenn diese Termine nicht passen, gibt es die Möglichkeit, vom 22. Oktober bis 12. November 2024 in der Beratungsstelle von LUNGE ZÜRICH in Uster teilzunehmen.

LUNGE ZÜRICH

Alle weiteren Informationen sowie die Möglichkeit, sich anzumelden, sind online zu finden unter www.lunge-zuerich.ch/kurse.

LUNGE ZÜRICH: Hilft. Informiert. Wirkt.

Der Verein Lunge Zürich engagiert sich seit mehr als 100 Jahren für gesunde Lungen und hohe Lebensqualität für Lungenkranke. Er ist der Ansprechpartner für alle Fragen im Bereich Lunge, Lungengesundheit, Luft sowie Atmung und erbringt umfassende Dienstleistungen in der Beratung und Betreuung von Menschen mit Lungenkrankheiten wie COPD, Asthma, Tuberkulose oder Schlafapnoe.

Mit seinem Angebot erhält und verbessert der Verein die Lebensqualität von lungenkranken Menschen sowie deren Angehörigen und leistet einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung, Früherkennung und Erforschung von Lungenkrankheiten sowie zur Sicherstellung von guter Luftqualität.

Der Verein Lunge Zürich ist eine Non-Profit-Organisation und tritt unter dem Namen LUNGE ZÜRICH auf. www.lunge-zuerich.ch

Kontakt:

Claudia Wyrsch, Leiterin Kommunikation und Marketing
Telefon 044 268 20 08, media@lunge-zuerich.ch