

COPD Newsletter

November 2022 - Nr. 16





Liebe Leserin, lieber Leser

Im Patientenportrait erzählt uns der Thurgauer Carlo Tamburini, wie ihm die professionelle Unterstützung während seines Aufenthaltes in der Rehabilitations-Klinik geholfen hat, neue Kraft für seinen Alltag zu schöpfen. Die Chefarztin Dr. med. Ingrid Wagenbreth gibt im Interview zudem Auskunft, was COPD-Patientinnen und -Patienten während eines Reha-Aufenthaltes erwarten können.

Der COPD Newsletter geht zwar nicht in die Reha, aber benötigt einmal eine Verschnaufpause. Nach 16 Ausgaben in den vergangenen fünf Jahren werden wir evaluieren, ob und wie der Newsletter weitergeführt werden soll. Haben Sie diesbezüglich Ideen oder Rückmeldungen, dann freuen wir uns über Ihre Nachricht an pr@lunge-zuerich.ch. Danke im Voraus!

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre und eine gute Zeit.

Für Ihre Lungenligen

Dr. Michael Schlunegger
Geschäftsführer LUNGE ZÜRICH

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.

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

SEITEN 4-5

Pulmonale Rehabilitation

Eine Pulmonale Rehabilitation verbessert die Leistungsfähigkeit von COPD-Patientinnen und -Patienten.

Dr. med. Ingrid Wagenbreth ist Leitende Ärztin in der Rehabilitations-Klinik Schloss Mammern im Kanton Thurgau und gibt Auskunft, wie ein stationärer Aufenthalt funktioniert und wirkt.

SEITEN 6-7

Aus dem Leben von Carlo Tamburini



SEITEN 8-9

Mit mehr Bewegung zu mehr Luft

Wir zeigen Ihnen zwei Kraftübungen und eine Dehnübung, die Sie in Ihr Training einbauen können. Zudem erfahren Sie, wie Sie einen Bewegungsplan erstellen. Dieser soll helfen, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.

SEITEN 10-11

Wissenswertes

Was ist im Falle eines Stromausfalls zu tun?

Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie sich auf einen potenziellen Stromausfall vorbereiten können.



«Pulmonale Rehabilitation – Der Schlüssel zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität.»

Die Pulmonale Rehabilitation ist eine moderne Behandlungsform, die zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität beiträgt. Sie wird insbesondere bei COPD-Patientinnen und -Patienten eingesetzt. Im Interview mit der Lungenfachärztin Ingrid Wagenbreth erfahren Sie mehr zu diesem wichtigen Thema.

Interview: Janina Diethelm, Lungenliga Thurgau



Dr. med. Ingrid Wagenbreth ist Leitende Ärztin der pulmonalen Rehabilitation in der Klinik Schloss Mammern.

Was erwartet COPD-Betroffene während der Pulmonalen Rehabilitation?

Ein vielfältiges Trainings- und Schulungsprogramm mit schrittweisem Aufbau – je nach individuellen Möglichkeiten. Dies umfasst vor allem Atemtraining mit Einüben von Atemtechniken und zur Kräftigung ein Muskel- und Krafttraining auf moderatem Belastungsniveau mit Velotraining. An ausgewählten Geräten machen wir Gangschulung und Gleichgewichtstraining oder aber auch Terraintraining im Gelände. Patientenschulungen und Seminare, Ernährungsberatung etc. runden das ganze Angebot ab.

In welchen Fällen empfehlen Sie einen stationären Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik? Wann reicht eine ambulante Behandlung?

Im Grunde sollte jede Patientin und jeder Patient mit einer längerwährenden oder chronischen Lungenerkrankung frühzeitig die Möglichkeit zu einer pulmonalen Rehabilitation erhalten. Ein ambulantes Training erfordert ein ausreichendes Leistungsniveau. Dies beginnt schon bei der Bewältigung des Anfahrtsweges. Bei allen doch stärker beeinträchtigten Betroffenen ist zumindest als erster Schritt die Durchführung einer stationären Rehabilitation vorzuziehen.

Wie lange dauert die Rehabilitation, und wie geht es im Anschluss weiter?

Eine sinnvolle Rehabilitation erfordert üblicherweise einen stationären Aufenthalt von drei bis vier Wochen. Wichtig ist, die dabei erreichten Fortschritte anschliessend konsequent zu erhalten und weiter auszubauen, vor allem mit einem regelmässigen ambulanten Lungen-Trainingsprogramm.

Ziele einer pulmonalen Reha

- Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Lebensqualität
- Abnahme der Spitalaufenthalte und Dauer der Bettlägerigkeit
- Abnahme der Exazerbationen



In der Klinik Schloss Mammern lädt ein grosszügiger Park mit Seeanchluss zum Spazieren ein.



Was bezahlt die Krankenkasse?

Für eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse muss eine medizinische Indikation bzw. Notwendigkeit für eine Rehabilitationsmassnahme vorliegen.

Im Voraus wird auf Antrag des betreuenden Arztes hierfür eine Kostengutsprache eingeholt.

Sprechen Sie bei Interesse Ihren behandelnden Arzt darauf an.

Wo erhalten Betroffene Unterstützung, damit ein solcher Aufenthalt geplant werden kann?

Meist schlägt das vorab behandelnde Spital, der bislang betreuende Pneumologe oder auch der Hausarzt den Betroffenen bei Bedarf eine Rehabilitation vor.

Ist der psychische Aspekt – im Umgang mit der Krankheit – auch Thema?

Eine Lungenerkrankung mit all den daraus folgenden Beeinträchtigungen hat natürlich auch Auswirkungen auf das seelische Befinden. Daher gehören in der Rehabilitation regelmässige Beratungsgespräche und nach Bedarf eine psychologische oder auch seelsorgerische Begleitung selbstverständlich dazu. Einen selbstbestimmten Umgang mit der Erkrankung zu erlangen, steht immer im Vordergrund.

Was ist ihre Aufgabe während der Reha?

Als verantwortliche Pneumologin bin ich für die Ausgestaltung des hiesigen Rehabilitationsprogrammes zuständig. Aber auch für die Begleitung der einzelnen Patientinnen und Patienten und die Überwachung der individuellen medizinischen Situation. Gelegentlich bedarf es während des Aufenthaltes weiterer Abklärungen oder Anpassungen der laufenden Therapie – jeweils in Absprache mit den behandelnden Kolleginnen und Kollegen.

«Eine Reha hilft, aus dem Teufelskreis auszurechnen.»

Carlo Tamburini ist voller Energie, doch ihm fehlt der «Schnuuf» für die Umsetzung seiner vielen Ideen. Der 67-jährige Thurgauer leidet seit Jahren unter starker COPD. Ein Rauchstopp, ein Berufswechsel, tägliches Training und diverse Rehas gehören zu seinem Weg. Nun wartet er auf eine neue Lunge – und somit auf ein neues Leben.

Text und Fotos: Janina Diethelm, Lungenliga Thurgau



Der Thundorfer geniesst sein Heim mit Frau und Katzen. Bei anstrengenden Arbeiten nimmt er sich immer wieder Pausen für die Erholung.

Schleichend sei die COPD gekommen. Auf einmal mag man die Treppe nicht mehr so schnell hochgehen. Dann war es für Carlo Tamburini Zeit, mit dem Rauchen aufzuhören. Das war vor 18 Jahren. Im Anschluss hat der gelernte Maler und Lackierer sich auch beruflich umorientiert und eine Ausbildung zum Sozialpädagogen absolviert.

«Die Farben damals waren noch viel giftiger als heute. Auch hat man weder zum Lackieren noch zum Schleifen Masken getragen. Man war noch nicht so sensibilisiert», erklärt Tamburini die Ursachen seiner COPD.

Inzwischen ein Profi seiner Krankheit

«Ich höre halt auf mich. Wenn ich eine Pause brauche, dann mache ich sie. Und wenn ich etwas wissen möchte, dann recherchiere ich im Internet oder tausche mich in der Selbsthilfegruppe oder im Online-Forum aus», führt er weiter an. Der optimistische Musiker hat aktuell noch eine Lungenkapazität von ca. 30 Prozent. Den Schleim gelöst zu bekommen, sei für ihn eine der grössten Herausforderungen. Fast täglich trainiert er zu Hause mit Sauerstoff – je nach Laune und Tagesverfassung. Velo fahren und Kräftigungsübungen stehen dann auf dem Programm, aktuell erhalten die Oberschenkel und das Zwerchfell ein besonderes Augenmerk.

Der Kraftort Mammern gibt neue Energie

Auch wenn man seinen Körper sehr gut kennt, kann es von der einen auf die andere Minute «eng werden». Vor einem grossen Infekt oder einer Exazerbation hat Tamburini Respekt: «Ich war bereits fünf Mal in



Täglich ein paar Minuten Velo fahren.



Auch Kräftigungsübungen stehen auf dem Sportprogramm.



Der Garten ist Kraftquelle für Carlo Tamburini – dank Hochbeeten kann er noch immer selber gärtner.

Mammern in der Reha.» Vor allem im Winter sei es schwierig, nach einer plötzlichen Verschlechterung wieder auf die Beine zu kommen. Mammern sei ein wahrer Kraftort, meint Carlo Tamburini: «Der Park und die Aussicht auf den See geben wieder Motivation.» Auch das Essen sei sehr gut und helfe mit, wieder zu Kräften zu kommen. Für Tamburini sind vor allem die Atemgymnastik und die Physiotherapie elementar. Die ca. sieben Termine pro Tag seien zwar anstrengend, dafür sei die Körperspannung nach drei Wochen merklich besser.

Aktuell ist alles ein Krampf

Sein Lebensmut und seine Neugier haben ihn schlussendlich zum Entscheid gebracht, dass er sich auf die Liste für eine Lungentransplantation setzen lässt: «Ich möchte einfach wieder etwas machen können. Ohne den Rollstuhl oder Sauerstoff mitnehmen und alles akribisch vorbereiten zu müssen.» Wo er genau auf der Warteliste steht, wisse er nicht. Aber das sei auch nicht wichtig. Er habe einfach seinen Koffer gepackt und warte auf das Telefonat, dass er abgeholt wird. «Ich bin überzeugt, dass es gut kommt. Mein grosses Ziel nach der Transplantation ist es, wieder einmal im Konzert mit der Mundharmonika kraftvoll den Blues spielen zu können.»

Mit mehr Bewegung zu mehr Luft und Lebensqualität

Für Menschen mit einer COPD ist regelmässige Bewegung sehr wichtig und gehört zu den wichtigsten Behandlungsansätzen. «Körperlich aktiv sein anstatt schonen!» heisst das Motto. Dies ist wichtig, damit Sie körperlich belastbarer sind und somit selbständiger leben können.

Text: Janina Diethelm, Lungenliga Thurgau

Empfehlungen

Suchen Sie sich eine Aktivität, die Ihnen Freude bereitet.

Bewegen Sie sich wenn möglich täglich. Ein Programm von 3 x 10 Minuten ist genau so gesund wie 30 Minuten am Stück.

Bewegen Sie sich in Ihrem Tempo. Sie dürfen eine Anstrengung verspüren, aber Sie sollten die Betätigung ohne Pause durchhalten können.

Haben Sie eine fortgeschrittene COPD? Dann ist Intervalltraining das richtige. Betätigen Sie sich 30 Sekunden intensiv und machen Sie danach 60-90 Sekunden lang Pause. Atmen Sie mit der Lippenbremse.

Wenn Sie sich regelmässig bewegen, bauen Sie Muskelmasse in den Armen und Beinen sowie wichtige Atemmuskulatur auf. Höhere Lebensqualität, Vorbeugen von Muskelschwäche und bessere Kontrolle der Atemnot, sind nur einige von den positiven Effekten der körperlichen Betätigung.

Auf der folgenden Seite zeigen wir Ihnen zwei Kraft- und eine Dehnübung, die Sie einfach in Ihr Training zu Hause einplanen können.

Persönlichen Bewegungsplan erstellen

Ein persönlicher Bewegungsplan kann Ihnen helfen, sich im Alltag mehr zu bewegen. Schreiben Sie sich Ihr Wochenziel auf und achten Sie dabei auf folgendes:

- Setzen Sie sich ein Ziel für sich persönlich.
- Ihr Ziel ist realistisch.
- Sie sind motiviert und zuversichtlich, dieses Ziel zu erreichen.
- Ihr Ziel beschreibt eine konkrete Handlung.

Ein Beispiel: «Ich parke mein Auto beim Einkaufen auf den hintersten Parkplatz, damit ich weiter laufen muss.» So haben Sie die Bewegung in eine Alltagssituation eingebaut.

Eine Vorlage für einen Bewegungsplan erhalten Sie bei Ihrer Lungenliga.

Kräftigung der Oberschenkel- und Gesässmuskulatur

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füsse hüftbreit auf den Boden. Verschränken Sie die Arme vor der Brust.
- Stehen Sie langsam auf und setzen Sie sich langsam wieder hin.
- Nach 10-15 Wiederholungen sollten Sie eine Ermüdung in den Oberschenkeln spüren.



Wichtig: Die Knie während der ganzen Übung möglichst stabil am gleichen Ort lassen. Der Rücken ist gerade.

Dehnübung: Drehlagerung

Ausgangsstellung: Rückenlage mit angewinkelten Beinen

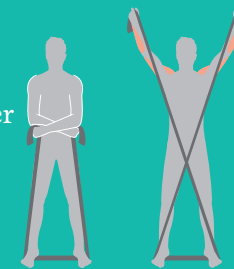
- Legen Sie die Hände entspannt unter den Kopf.
- Kippen Sie nun beide Beine auf die rechte Seite. Versuchen Sie dabei, mit der linken Schulter und Ellenbogen den Kontakt zur Unterlage nicht zu verlieren.
- Verbleiben Sie in dieser Stellung für 3-5 Atemzüge.
- Wiederholen Sie diese Übung anschliessend für die andere Seite.

Diese Dehnübung wird speziell von der Physiotherapie Rehaklinik Schloss Mammern empfohlen.



Kräftigung der Arm-, Schulter- und oberer Rückenmuskulatur

- Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Theraband.
- Halten Sie die beiden Enden mit überkreuzten Händen.
- Ziehen Sie das Band mit beiden Händen nahe dem Körper über den Kopf. Öffnen Sie dabei die überkreuzten Arme.
- Kommen Sie in die Ausgangsposition zurück.
- Führen Sie 10-15 Wiederholungen durch.



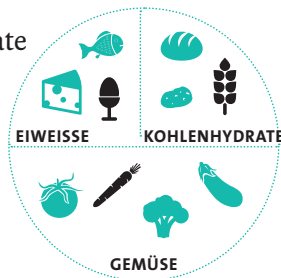
Wichtig: Bleiben Sie mit dem Oberkörper stabil und beugen Sie sich nicht nach hinten oder vorne.

Eiweissreiche Ernährung bei COPD

Durch den Appetitmangel bei COPD kommt es oft zur Mangelernährung. Die Muskelmasse, insbesondere die Atemmuskulatur, baut sich ab. Dem Körper fehlt die Energie, sodass die Ausdauer und Kraft sinkt. Das Atmen fällt noch schwerer. Es ist deshalb wichtig, die Ernährung passend auf den aktuellen körperlichen Zustand zusammenzustellen. Weitere Informationen finden Sie im Kochbuch von LUNGE ZÜRICH, das speziell für Lungenerkrankte konzipiert wurde: www.lunge-zuerich.ch/kochbuch

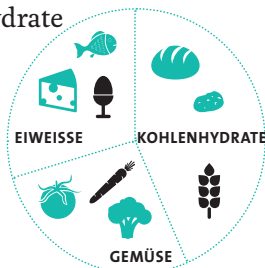
Bei Übergewicht - BMI über 29 kg/m² energiearm, aber eiweissreich

- 1/4 Eiweiss
- 1/4 Kohlenhydrate
- 1/2 Gemüse



Bei Untergewicht - BMI unter 21 kg/m² energie- und eiweissreich

- 1/4 Eiweiss
- fast 1/2 Kohlenhydrate
- 1/4 Gemüse



Potentielle Stromausfälle

Die Behörden haben angekündigt, dass es diesen Winter zu Stromausfällen kommen könnte. Wenn Sie zur Behandlung Ihrer COPD mit einem Sauerstoffkonzentrator ausgestattet sind, besteht bei einem Stromausfall in der Regel keine Lebensgefahr. Bleiben Sie liegen oder sitzen und vermeiden Sie jede Anstrengung.

Falls dennoch eine starke Atemnot anhält, empfehlen wir einen Anruf bei der Notrufnummer 144. Denken Sie dabei daran, dass gewisse Telefone bei einem Stromausfall auch nicht mehr funktionieren könnten und treffen Sie entsprechende Vorkehrungen.

Verfügen Sie über einen tragbaren Konzentrator, dann laden Sie diesen im Voraus auf. So kann er im Falle eines Stromausfalls verwendet werden.

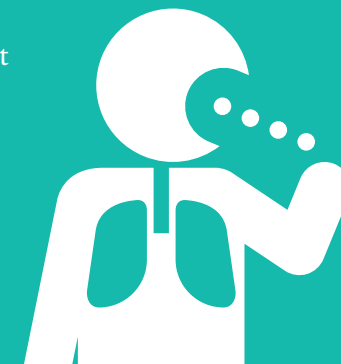
Ihre kantonale Lungenliga steht Ihnen für weitere Informationen gerne zur Verfügung.

TIPP AUS DEM COPD-COACHING

Husten will gelernt sein

Husten und Sekretbildung sind neben der Atemnot zwei zentrale Symptome der COPD. Es ist sehr wichtig, effizient zu husten. Damit wird die Lunge von Sekret befreit und Betroffene können besser atmen. Mit der richtigen Hustentechnik fällt es leichter, effizient zu husten. Husten dient der Reinigung der oberen Atemwege. Es gibt viele Methoden und Tricks, um sich das Abhusten des Sekretes zu erleichtern.

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



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
www.lunge-zuerich.ch/kurse





Mit freundlicher Unterstützung von:

