

Besser  
leben  
mit  
COPD!



## Netzwerk-Apéro Lungenliga Zentralschweiz 5. November 2018

Matthias Moritz  
Geschäftsführer  
Lungenliga Zentralschweiz

## Einige Fakten über COPD

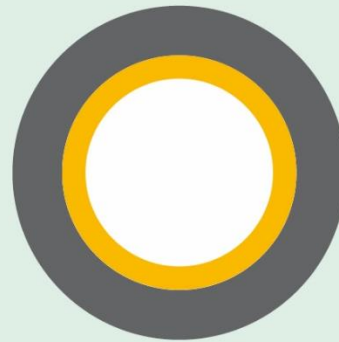
- **COPD** = Chronic obstructive pulmonary disease  
= Chronisch obstruktive Lungenkrankheit
- **500'000 Betroffene** in der Schweiz (5-7% der Bevölkerung)
- Risikofaktoren: **Rauchen** oder länger währende **Schadstoffexposition**. Bsp: Staub (Landwirtschaft), Baustoffe, Lackierung, Desinfektionsmittel, Abgase, Schimmel, Duftstoffe etc.
- **AHA - Symptome**: Atemnot – Husten – Auswurf
- 2030 : **Dritthäufigste Todesursache** weltweit (WHO)

# Facetten der COPD (Krankheitsbilder)

## Chronische Bronchitis und Atemwegseinengung



Normale Atemwege



Atemwege bei COPD mit  
Wandverdickung und Schleim



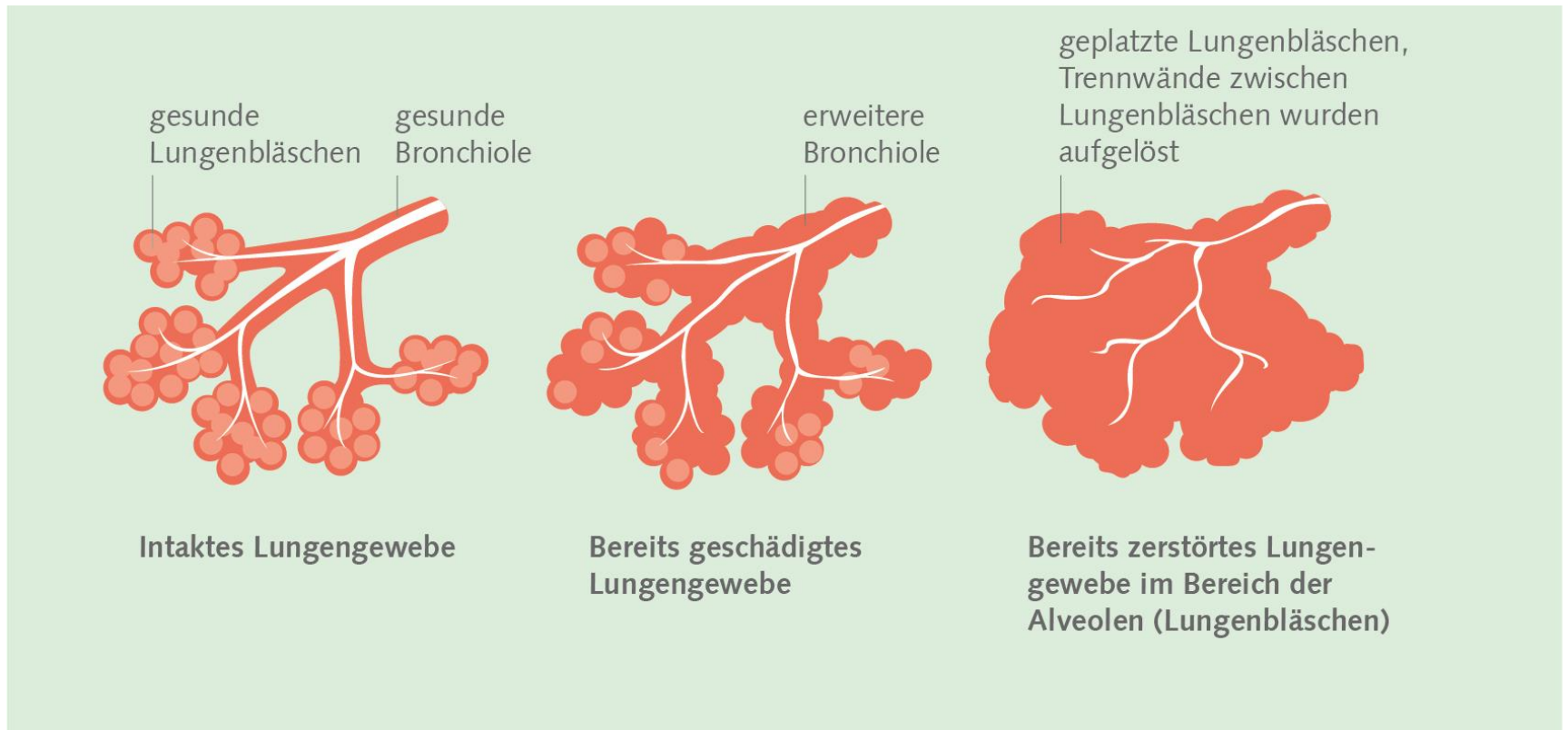
Atemwege bei COPD  
mit Muskelkrampf

Chron. Bronchitis

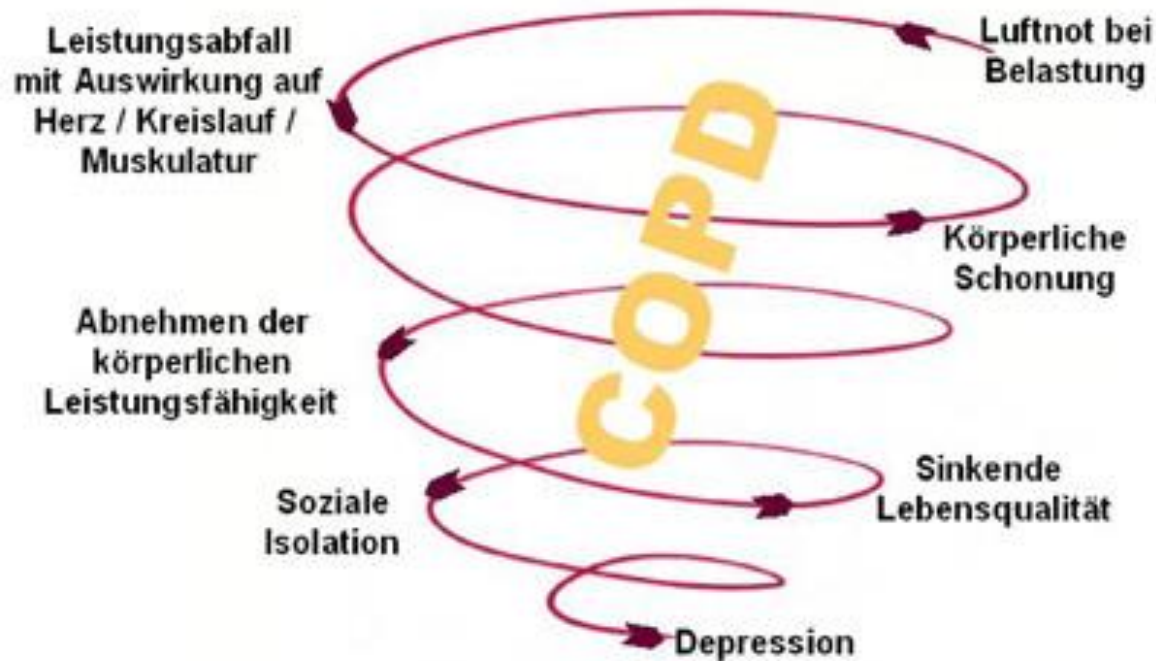
Obstruktion

# Facetten der COPD (Krankheitsbilder)

## Lungenemphysem (überblähte Lungenbläschen)

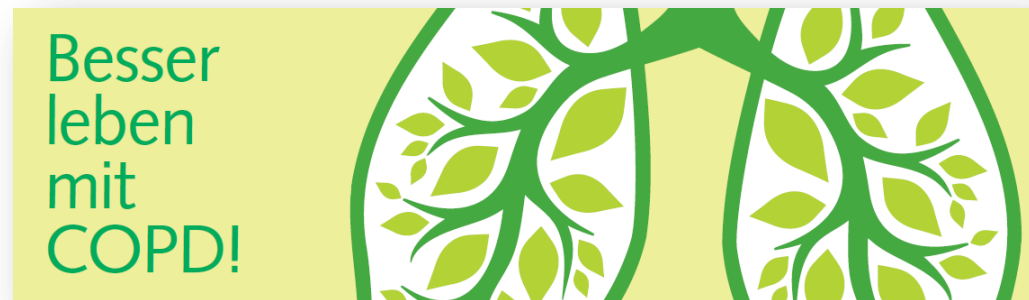


# Abwärtsspirale bei COPD



## Zusammenfassung

- Zerstörung des Lungengewebes => zunehmend ungenügende Sauerstoffaufnahme durch das verminderte Gewebe
- Instabilität der Atemwege (Bronchien) => verminderte Luftzufuhr in die Lungen
- Ziel: Stabilisierung der Krankheit resp. das Fortschreiten der Veränderungen zu bremsen oder ganz aufzuhalten
- Auswurf (Sekret), Husten, pfeifende Atmung, Atemnot
- Gezielte Massnahmen können die Prognose verbessern. Hier setzt das Selbstmanagement-Programm „**Besser leben mit COPD**“ für Patienten an.



## «Besser leben mit COPD» – Das Konzept

- Basiert auf «**Living well with COPD**» von Prof. Jean Bourbeau / Kanada



- Übersetzt und auf Schweizer Kontext angepasst von Prof. Dr. Steurer-Stey und Kaba Dalla Lana (Deutsch) und Prof. Dr. Pierre-Olivier Bridevaux und Karin Lörvall (Französisch)
- Akkreditiert von der Schweizerischen Gesellschaft für Pneumologie (SGP)
- Starke **wissenschaftliche Evidenz** für positive Effekte

# Therapiemassnahmen bei COPD

COPD: Official Guidelines of the Swiss Respiratory Society (SGP)

<https://www.karger.com/Article/Pdf/346025>





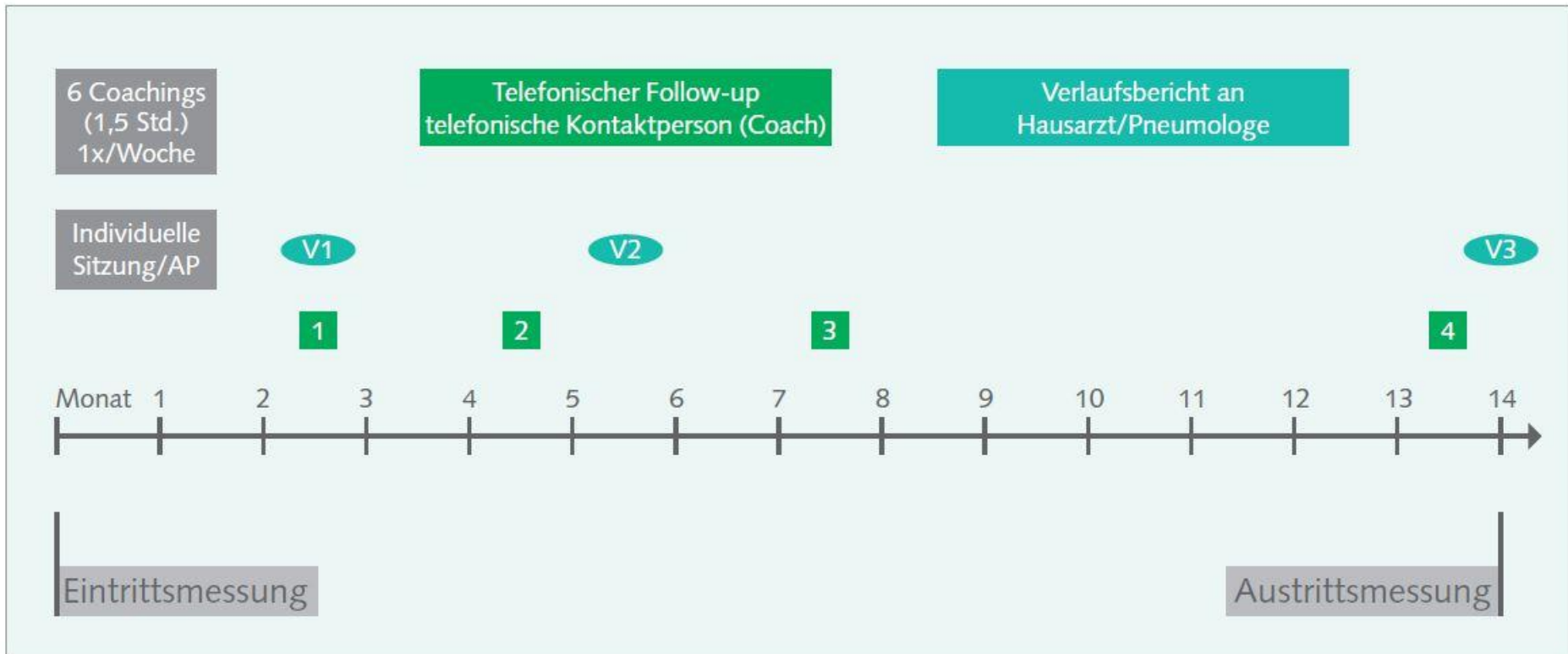
# Schulungskonzept der Lungenliga Schweiz



# Schulungskonzept der Lungenliga Schweiz

- **M 1:** COPD - Ursache und Symptome
- **M 2:** Medikamente und Notfallmanagement (Aktionsplan bei «Lungenattacke» / Verschlechterung der Leitsymptome)
- **M 3:** Atem- und Hustentechniken
- **M 4:** Alltagsplanung/Umgang mit Stress/Energiemanagement
- **M 5:** Körperliche Aktivität/Training (Bewegungsplan)
- **M 6:** Selbstmanagement und gesunder Lebensstil  
(z. B. Rauchen, Ernährung, Schlaf, Mobilität, Reisen)

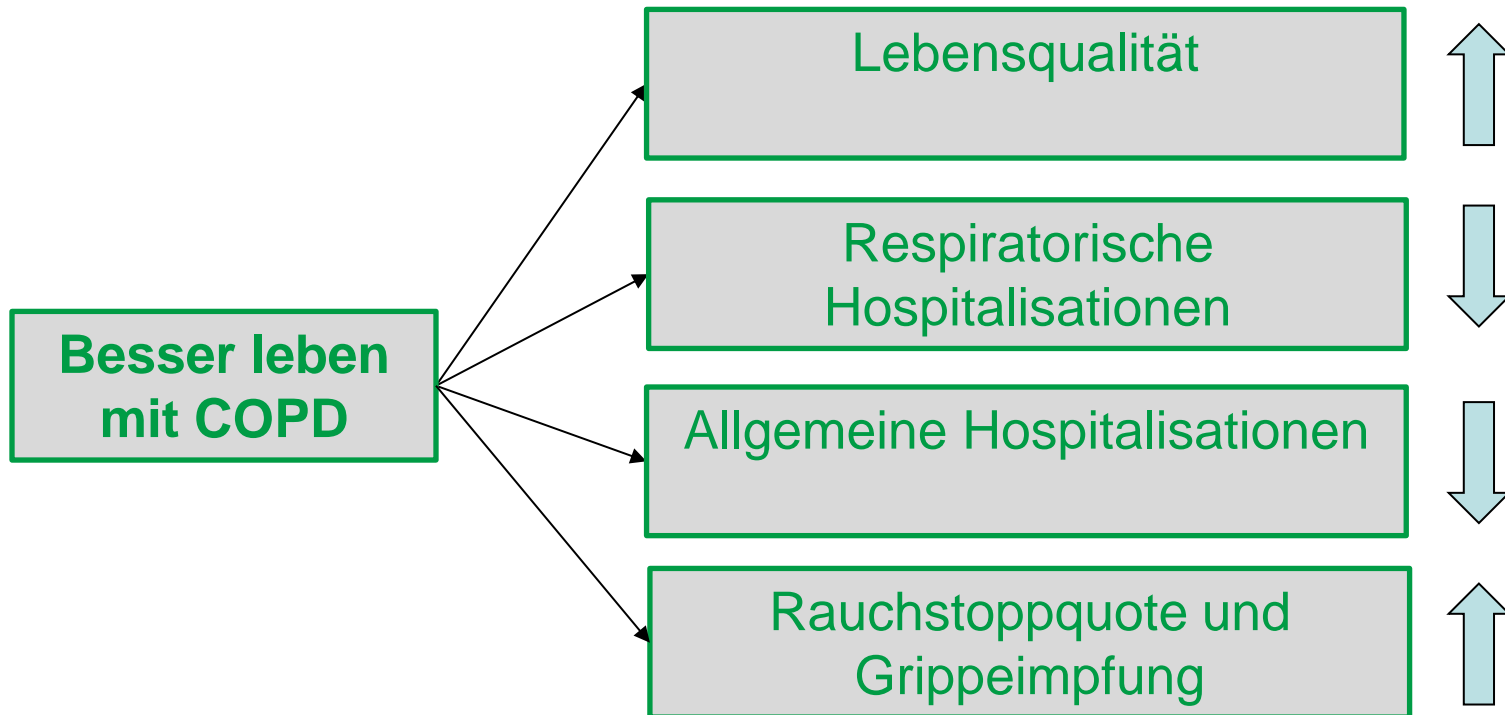
# Komponenten des Selbstmanagement-Coachings «Besser leben mit COPD»



# Ziele der COPD-Patientenschulung (Zusammenfassung)

- **Lebensqualität** der Patienten soll erhöht werden
- Förderung der **Gesundheitskompetenz**
- Aneignen von **Fähigkeiten** (Selbstmanagement)
- Umgang mit **COPD im Alltag** soll erleichtert werden
- **Kosteneinsparungen** für das Gesundheitssystem  
(Stichwort „Exazerbation“ - deutliche Verschlechterung des Krankheitsbildes bei chronisch verlaufenden Erkrankungen)

# Wissenschaftlich belegte Effekte



## Zu lösende Herausforderungen (Fazit Pilotversuche)

- Hoher Aufwand für die Lungenliga-Beraterinnen und Programm-Pneumologen
- Zuweisermarketing (Hausärzte)
- Information der Patienten
- **Finanzierung und politisches Commitment:**  
**Selbstmanagement-Förderung** bei chronischen Krankheiten ist eine Massnahme der Nationalen Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie 2017-2024)  
**=> wer bezahlt die wirksamen Massnahme?**

## Zitat einer Patientin

Der Kurs hat mir geholfen die Krankheit besser zu verstehen, ich habe gelernt was man dagegen unternehmen kann.

