

COPD Newsletter

Juli 2020 - Nr. 9





Liebe Leserin, lieber Leser

In den vergangenen Monaten haben wir aufgrund der Corona-Pandemie mit sehr vielen Patientinnen und Patienten vor allem telefonisch Kontakt gehalten. Viele litten unter der sozialen Isolation und der Angst vor einer Ansteckung. Unsere Mitarbeitenden haben alles daran gesetzt, um die Versorgung mit Sauerstoff sicherzustellen und mit Rat und Tat zu unterstützen.

Wir freuen uns sehr, Ihnen nun die neue Ausgabe des COPD-Newsletters zuzustellen. Sie erfahren Spannendes über den Begriff «Resilienz» und wie COPD-Patienten durch den Einsatz von Ventilen zu mehr Luft kommen können.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer und sind weiterhin gerne für Sie da.

Für Ihre Lungenligen

Urs Brüttsch
Geschäftsleiter Lungenliga Bern

Dieser Newsletter ist ein gemeinsames Projekt der Lungenligen der Kantone Aargau, Bern, Glarus, Graubünden, Schaffhausen, St. Gallen-Appenzell, Solothurn, Thurgau, Zentralschweiz 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
7400 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

Lungenliga Zentralschweiz
041 429 31 10
info@lungenliga-zentralschweiz.ch

LUNGE ZÜRICH
0800 07 08 09
info@lunge-zuerich.ch

SEITEN 3-4

Lungenventile

PD Dr. med. Daniel P. Franzen, Leitender Arzt in der Klinik für Pneumologie am Universitätsspital Zürich führt mit seinem Team jährlich bis zu 50 Ventilbehandlungen durch. Im Interview erzählt er, was bei solch einer Behandlung beachtet werden muss.

SEITEN 5-6

Aus dem Leben von Verena Baumann



SEITEN 7-8

Resilienz - Innere Stärke in der Krise

In schwierigen Zeiten wie der aktuellen Corona-Krise ist es wichtig, optimistisch zu bleiben. Das fällt jedoch nicht allen Personen gleich einfach. Prof. Dr. Birgit Kleim, Leiterin des Psychologischen Instituts Experimentelle Psychopathologie und Psychotherapie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich erklärt, was unter dem Schlagwort «Resilienz» zu verstehen ist.

SEITEN 9-10

Rund um das aktuelle Coronavirus

Die heissen Temperaturen lassen sich nicht aufhalten - auch nicht vom aktuellen Coronavirus. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie sich zu Hause eine Abkühlung verschaffen und rufen Sie dazu auf, auch in dieser speziellen Zeit medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

«In den letzten drei Jahren haben wir etwas mehr als 40 Ventilbehandlungen jährlich durchgeführt»

PD Dr. med. Daniel P. Franzen, Leitender Arzt in der Klinik für Pneumologie am Universitätsspital Zürich führt mit seinem Team jährlich über 40 Ventilbehandlungen durch. Im Interview erzählt er, was bei solch einer Behandlung beachtet werden muss.

Interview: Tanja Sele



Daniel P. Franzen ist Lungenfacharzt in Zürich.

Viele COPD-Patienten leiden an einem Lungenemphysem. Was ist das genau?

Die COPD ist im engeren Sinne primär eine Atemwegserkrankung, also eine chronische Entzündung und Einengung der Bronchien und Bronchiolen. Die Erkrankung geht im Verlauf aber auch auf die Lungenbläschen über. Die Folge ist, dass die Lungenbläschen zu grösseren Blasen verschmelzen, sogenannte Emphyseblasen. Gleichzeitig wird das hochelastische Gerüst der Lunge unwiederbringlich zerstört, sodass die Lunge ihre Rückstellkraft verliert. Die Lunge latscht richtiggehend aus. Diese drei Faktoren führen zur Überblähung der Lunge, was wiederum zur Abflachung des Zwerchfells führt. Spätestens hier setzt ein Teufelskreis ein: Das flachgedrückte Zwerchfell funktioniert nun nicht mehr richtig, und die quasi

«stehende» oder «alte» Luft in der Lunge kann nicht mehr ausgeatmet werden, was wiederum zu noch grösserer Überblähung führt. Durch die zunehmende Überblähung kann aber immer weniger «neue» Luft eingeatmet werden, was die Atemnot weiter verschlimmert. Wenn man es nun schafft, die Überblähung zu vermindern, nimmt die Atemnot schlagartig ab. Dies ist das geniale Konzept der Lungenvolumenreduktion, indem überblähte, also funktionell minderwertige Lungenanteile ausgeschaltet werden.

Sie haben der Patientin Verena Baumann Ventile eingesetzt. Wann kann eine Behandlung mit Ventilen in Betracht gezogen werden?

Eine Ventilbehandlung ist eine von fünf Methoden der Lungenvolumenreduktion. Die Voraussetzung, dass eine Lungenvolumenreduktion - unabhängig von der Methode - wirkt, ist eine symptomatische Lungenüberblähung. Das heisst, die Atemnot muss zumindest teilweise auf eine messbare Überblähung zurückgeführt werden können. Die zweite Voraussetzung ist, dass kaputtes - emphysematöses - Lungengewebe vorhanden sein muss, welches quasi geopfert werden kann. Der Nettoeffekt muss eine Entblähung auf Kosten von kaputtem Lungengewebe sein.

Wovon profitieren die Patienten am meisten?

Die meisten Patienten berichten bereits kurz nach dem Eingriff von Ventilen über eine «leichtere Atmung» und, dass sie wieder mehr essen und sich besser bücken können. Ich höre auch oft, dass mir die Patienten berichten, dass sie schon während dem Spitalaufenthalt wieder besser Treppenlaufen konnten und auf der Dachterrasse des Universitätsspitals die Aussicht geniessen konnten. Insgesamt nimmt die Atemnot bei körperlicher Belastung ab, während der persönliche Aktionsradius und die Lebensqualität merklich zunimmt.

Welche Voruntersuchungen müssen durchgeführt werden?

Die wichtigsten Untersuchungen sind eine grosse Lungenfunktion und eine Dünnschicht-Computertomographie der Lunge. In vielen Fällen ergänzen wir diese Untersuchungen noch durch eine Durchblutungsmessung der Lunge und eine Ultraschalluntersuchung des Herzens.

Wie läuft der Eingriff ab, wie lange dauert die Genesungszeit?

Die Behandlung mit Ventilen erfolgt via Bronchoskopie, also über ein «fiberoptisches Kabel», welches in Vollnarkose über den Mund in die Atemwege eingeführt wird. Für den Eingriff treten die Patienten in der Regel am Vortag ins Spital ein. Der Eingriff selbst dauert ca. 60 Minuten. Die erste Nacht nach dem Eingriff verbringen die Patienten dann auf einer Überwachungsstation, danach nochmals 3-4 Tage auf der Bettenstation, bevor sie dann nach Hause oder in die Rehabilitation austreten. Die Genesungszeit ist relativ kurz, da der Eingriff nicht lange dauert und in der Regel schmerzfrei ist. Schliesslich sind auch keine Schnitte von aussen notwendig.

Was sind die Risiken des Eingriffs? Wie oft führen Sie ihn durch?

Der häufigste unerwünschte Effekt der Ventilbehandlung ist ein Pneumothorax, welcher durch die Volumenschiebung innerhalb der Lunge zustanden kommen kann. Wir kennen diesen Effekt gut und sind darauf vorbereitet. In den letzten drei Jahren haben wir etwas mehr als 40 Ventilbehandlungen jährlich durchgeführt.

Wie lange bleiben die Ventile in der Lunge?

Prinzipiell können die Ventile auf unbestimmte Zeit in der Lunge verbleiben. Es ist jedoch gelegentlich notwendig, eines oder mehrere Ventile im Verlauf auszuwechseln.

Welche anderen Möglichkeiten gibt es für Patienten, die nicht für Ventile geeignet sind?

Die klassische Methode ist die chirurgische Lungenvolumenreduktion, wofür wir weltweit sicher eines der erfahrensten Zentren sind. Eine neuere Methode zur Lungenvolumenreduktion ist die bronchoskopische Dampfbehandlung.

«Mir wurde ein zweites Leben geschenkt»

Kaum vorstellbar, dass die COPD-Patientin Verena Baumann aus Ranzo TI auf eine Sauerstofftherapie angewiesen war. Im Gespräch in ihrem Zuhause am wunderschönen Lago Maggiore erzählt uns die Patientin, wie sie durch den Einsatz von Ventilen ihre Lebensqualität zurückgewann.

Text: Tanja Sele, Fotos: Marlene Zuppiger



Die lebensfrohe Verena Baumann arbeitet gerne in ihrem Garten.

«Die Diagnose COPD erhielt ich im Jahr 1999, als mich mein Hausarzt nach dem Rauchstopp an den Pneumologen überwies», erzählt Verena Baumann. Ihre Augen strahlen blau wie der See im Hintergrund, dass sie an der unheilbaren Krankheit COPD leidet, ist ihr nicht anzusehen. Seit dem Jahr 1994 lebt die Rentnerin mit ihrem Mann im idyllischen Ranzo TI mit Sicht auf den schönen Lago Maggiore. Im Gespräch mit der 73-Jährigen wird jedoch klar, dass sie nicht immer auf der Sonnenseite des Lebens stand.

Die Auswirkungen der Erkrankung

Die Tragweite der Erkrankung wurde der gelernten KV-Angestellten erst später bewusst, als sich ein Emphysem entwickelte und sie sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen begann. «Es war ein regelrechter Schock, als ich realisierte, dass in meiner Lunge mehr abgestorbene als intakte Lungenbläschen sind», sagt Baumann. In den vergangenen zehn Jahre verbrachte die Rentnerin die Wintermonate gemeinsam mit Ihrem Mann jeweils in Thailand. Das veränderte Klima mit der immer höher werdenden Luftfeuchtigkeit und -verschmutzung spiegelte sich aber auch auf ihrem Gesundheitszustand ab, sodass Baumann während den zwei letzten Besuchen insgesamt fünfmal hospitalisiert werden musste. Bei ihrem letzten zehntägigen Spitalaufenthalt im Bangkok-Hospital im März 2019 rieten ihr die Ärzte von einer weiteren Reise nach Thailand ab. Ihr Gesundheitszustand war so schlecht, dass sie beim Heimflug gar medizinisch betreut werden musste.

Einschränkung der Spontanität

Wieder zu Hause war die Reisebegeisterte während 24 Stunden auf Sauerstoff angewiesen. «Schon nach einer kurzen Dusche litt ich unter starker Atemnot», erwähnt Baumann. Am meisten machte ihr jedoch



Dank dem Einsatz von Lungenventilen hat die 73-Jährige ihre Lebensqualität zurückgewonnen.

die Abhängigkeit und der Verlust der Spontanität zu schaffen. «Ich konnte nicht mal mehr spontan in die Deutschschweiz zu meiner Tochter und meinen Enkelkindern fahren, da alles vorgängig geplant und organisiert werden musste», erzählt sie mit belegter Stimme.

Die Ventile brachten den Wandel

Ihr behandelnder Pneumologe im Tessin machte Baumann auf den Einsatz von Ventilen aufmerksam und überwies sie an PD Dr. med. Daniel Franzen am Universitätsspital Zürich. Die Patientin erinnert sich: «Herr Dr. Franzen war mir auf Anhieb sympathisch, ich fühlte mich in den besten Händen». Nach verschiedenen Voruntersuchungen wurden ihr schliesslich unter Vollnarkose sechs Lungenventile eingesetzt. Die Patientin spürte direkt nach der Operation eine Verbesserung, was sich ein paar Tage später auch in der Spirometrie bestätigte.

«Den Eingriff würde ich jederzeit sofort wiederholen!», bejaht Baumann die Frage nach der Zufriedenheit. Anderen COPD-Patienten rät sie, sich über die Krankheit und weitere Behandlungsmöglichkeiten aktiv zu informieren.

Pläne für die Zukunft

Heute ist die lebensfrohe Wahltesinerin dank der Ventile nicht mehr auf eine Sauerstofftherapie angewiesen und hat kaum schlechte Tage: «Ich habe meine Freiheit zurückerhalten, mir wurde sozusagen ein zweites Leben geschenkt.» Baumann liebt es, ihre Familie und Freunde mit einem leckeren Essen zu verwöhnen oder in ihrem Garten zu arbeiten. Da eine weitere Reise nach Thailand kein Thema mehr ist, schmiedet das Ehepaar bereits neue Reisepläne für die Zukunft: «Wenn es unser Gesundheitszustand zulässt, würden wir im Winter gerne verreisen, um bei Sonne und Wärme etwas Neues zu entdecken.»

Resilienz – Innere Stärke in der Krise

Die vergangenen Monate hielten uns mit dem neuen Coronavirus ziemlich auf Trab – insbesondere Personen mit COPD und deren Angehörigen sind als Risikopersonen in ihrem Alltag stark eingeschränkt worden. Nicht alle Personen haben die gleiche seelische Widerstandsfähigkeit und können Schicksalsschläge gleich gut verarbeiten. Prof. Dr. Birgit Kleim erklärt, was unter dem Begriff «Resilienz» zu verstehen ist.

Text: Tanja Sele



Prof. Dr. Birgit Kleim ist Leiterin des Psychologischen Instituts – Experimentelle Psychopathologie und Psychotherapie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich

Buchempfehlung
«Der resiliente Mensch», Piper-Verlag

Raffael Kalisch, einer der führenden Vertreter der neurowissenschaftlichen Resilienz-Forschung, erklärt die Mechanismen, die dafür sorgen, dass die Psyche selbst in Krisenzeiten gesund bleiben kann.

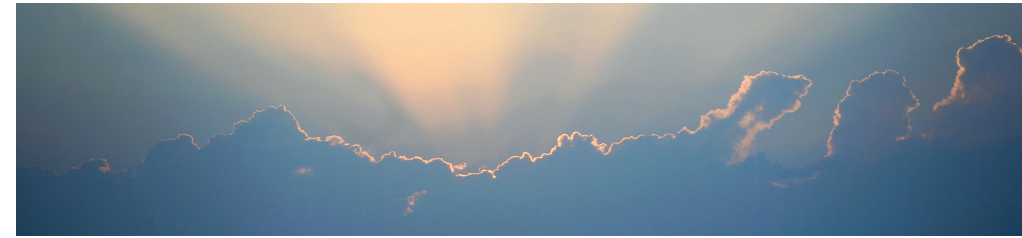
Mit Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen bezeichnet, die im Kontext von Problemen, Stress oder traumatischen Ereignissen eine psychische Widerstandsfähigkeit haben. «Resiliente Menschen kehren nach einem stressreichen Ereignis relativ schnell zu ihrem ursprünglichen Funktionsniveau zurück», fasst Prof. Dr. Birgit Kleim zusammen.

Individuelle Verarbeitungsweisen

Wie in vielen anderen Situationen und Konstellationen gibt es von Mensch zu Mensch individuelle Unterschiede, wie sie mit Krisen umgehen. Unterschiedliche Faktoren haben einen Einfluss, wobei die soziale Unterstützung von grosser Relevanz ist. Personen, die ein unterstützendes Umfeld haben und auf emotionale sowie materielle Unterstützung zählen können, haben oft eine bessere Bewältigung. Neben genetischen Faktoren ist aber auch die Art und Weise massgeblich, wie ein Mensch eine Krise interpretiert. In der Corona-Krise erreichen uns täglich neue Nachrichten über die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie und die mannigfaltigen Massnahmen, um die schlimmsten Folgen abzufedern. «Dabei kommt es darauf an, wie diese Informationen und die möglichen Folgen für einen selbst interpretiert werden», sagt Kleim.

Krise als Chance sehen

Die Resilienz-Forscherin empfiehlt, die aktuelle Krise als Chance zu sehen. Weiterentwicklung passiert ja oft nicht in der regulären Komfortzone, sondern eher unter zumindest etwas extremeren Bedingungen. Die Krise birgt somit auch ein Entwicklungspotenzial für den einzelnen Menschen. Ein möglicher erster Schritt



Auch wenn der Himmel noch so bedrohlich erscheint, ist meist doch ein Silberstreifen am Horizont zu erkennen.

Resilienz-Faktoren

Die Faktoren, die eine gute Resilienz ausmachen, sind ein wichtiges Thema in der Forschung und konnten noch nicht genau identifiziert werden.

Folgende Faktoren gelten für einen positiven Einfluss der Resilienz:

- soziale Unterstützung
- die Fähigkeit, negative Dinge in einem anderen Licht zu sehen
- Optimismus
- eine gewisse Flexibilität.

wäre, die Dinge zu erkennen und zu akzeptieren, wie sie sind. «Ich kann mir auch vor Augen führen, wie ich in früheren Situationen agiert habe und mich insbesondere auf die Situationen konzentrieren, in denen ich Selbstwirksamkeit gezeigt habe», so Kleim. Dies helfe beim Lösen konkreter Schwierigkeiten und Probleme.

Strategien entwickeln

Die Forschung hat gezeigt, dass resiliente Menschen unter Stress weniger Stresshormone ausschütten und diese schneller abbauen, als weniger resiliente Menschen. Durch Strategien, mit denen wir Krisen begegnen können, wird Resilienz erlernbar. Die Psychologin gibt den Tipp, im Moment zu bleiben, versuchen, nicht zu katastrophisieren und das Schlimmste zu erwarten. Risiken realistisch und objektiv einzuschätzen und überhaupt einen Plan B zu haben, sowie Unterstützung durch Freunde einzufordern. «Gedanken und Emotionen sollten wir bewusst wahrnehmen und uns auch sagen, dass es sich «nur» um einen Gedanken handelt, den ich nicht immer für bare Münze nehmen muss», erklärt die Forscherin. Wichtige Voraussetzungen sind hierfür auch ein gut entwickeltes Selbstvertrauen sowie die Fähigkeit, Gefühle regulieren zu können.

«Eine Person, die ihre normale Funktionsweise nach einem stressreichen Ereignis rasch zurückerlangt, ist resilient. Man kann sich das so wie ein Stehauf-Männchen vorstellen.»

Prof. Dr. Birgit Kleim, Resilienz-Forscherin



Coronavirus

Die Situation rund um das aktuelle Coronavirus entspannt sich langsam und der Bundesrat hat begonnen, gewisse Einschränkungen wieder zu lockern.

Für besonders gefährdete Personen wie COPD-Patienten wird weiterhin empfohlen, vorsichtig zu sein. Informieren Sie sich auf der Webseite des Bundesamtes für Gesundheit BAG über die aktuellen Empfehlungen des Bundes: www.bag.admin.ch



Abkühlung gefällig?

Ein angenehmes Fussbad, Spaziergang durch den kühlen Wald, genügend zu Trinken und Essen von leichter Kost. Weitere Tipps, wie Sie gut durch die kommenden Hitzetage kommen, finden Sie unter www.lunge-zuerich.ch/hitze.



Sich etwas Gutes tun

Zwischendurch darf man sich selbst etwas verwöhnen – wie zum Beispiel mit einem leckeren geschichteten Beerdessert.

Vermischen Sie dazu 360g Naturjoghurt mit 100g Puderzucker und dem Saft von zwei Zitronen in einer Schüssel. Weichen Sie 3 Blätter Gelatine in kaltem Wasser ein, drücken Sie sie anschliessend aus und lassen sie mit etwas warmen Wasser im Wasserbad schmelzen. Rühren Sie etwas Joghurtmasse unter die Gelatine. Geben Sie anschliessend die Gelatinemasse sorgfältig zur Joghurtmasse und verrühren Sie es gut. Stellen Sie die Masse kurz kühl, bis sie an den Rändern leicht fest wird. Ziehen Sie 2dl steif geschlagener Halbrahm und Eisschnee von 1 Ei sorgfältig unter die Masse.

Zum Schluss füllen Sie die Mousse in Gläser und stellen sie zugedeckt etwa 2 Stunden kühl. Als Garnitur eignet sich Zitronenschale und Zitronenmelisse.

Weitere leckere Rezepte finden Sie im Kochbuch von LUNGE ZÜRICH: www.lunge-zuerich.ch/shop

Pandemie-bedingte Unterversorgung von COPD-Patienten

Lungenfachärzte haben festgestellt, dass sich Risikopatienten wie zum Beispiel Personen mit COPD zurückziehen und Arztkonsultationen meiden. Dies ist jedoch kontraproduktiv und könnte fatale Folgen haben.

Sie können sich gewiss sein, dass Sie in den Schweizer Gesundheitseinrichtungen weiterhin auf eine sichere und qualitativ hochstehende Behandlung zählen können. Bitte zögern Sie nicht, bei gesundheitlichen Problemen medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.



VERANSTALTUNGEN

ALLE LUNGENLIGEN

Abgesagte Veranstaltungen

Aufgrund der Corona-Situation finden im Moment keine Events, Kurse und Angebote von den kantonalen Lungenligen statt. Sobald sich die Lage wieder beruhigt, werden auch wieder Veranstaltungen durchgeführt. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen Lungenliga über den aktuellen Stand.

Wir sind weiterhin für Sie da!
Zögern Sie nicht, Ihre kantonale Liga zu kontaktieren.



LUNGENLIGA BERN
LIGUE **PULMONAIRE** BERNOISE



LUNGENLIGA GRAUBÜNDEN
LEGA **POLMONARE** GRIGIONESE
LIA **PULMUNARA** GRISCHUNA



LUNGENLIGA SCHAFFHAUSEN



LUNGENLIGA SOLOTHURN



LUNGENLIGA
ST.GALLEN – APPENZELL



LUNGENLIGA THURGAU



LUNGENLIGA
ZENTRALSCHWEIZ



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

Mit freundlicher Unterstützung von:

Carbagas AG, GlaxoSmithKline AG, Novartis Pharma Schweiz AG und Pulmonx International Sàrl