

COPD

Für mehr Lebensqualität



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

4 Was ist COPD?

Entzündete, dauerhaft verengte Atemwege schränken die Leistungsfähigkeit ein.

8 Symptome & Verlauf

AHA: Auswurf, Husten und Atemnot sind erste Anzeichen einer COPD.

12 Behandlung

Rauchstopp, Medikamente und weitere Massnahmen helfen.

16 Leben mit COPD

Herausforderungen im Alltag besser meistern.

6 Ursachen & Risikofaktoren

Tabakrauchen, Feinstaub und genetische Einflüsse können eine COPD auslösen.

10 Diagnose & Risikotest

Früherkennung als erster wichtiger Schritt.

14 Selbstmanagement

Selbstmanagement und Coaching beeinflussen den Krankheitsverlauf positiv.

18 Engagement LUNGE ZÜRICH

Wir unterstützen beim Umgang mit der Krankheit.

COPD im Überblick

Husten, Auswurf und Atemnot: Dies können die ersten Anzeichen der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) sein. COPD ist eine nicht ansteckende, langsam fortschreitende Erkrankung der Atemwege und der Lunge. Sie entsteht durch entzündete und dauerhaft verengte Bronchien.

Kein harmloser «Raucherhusten»

Oft wird die chronisch obstruktive Lungenerkrankung COPD, aus dem Englischen «Chronic Obstructive Pulmonary Disease», umgangssprachlich auch «Raucherhusten» genannt. Bei einer COPD handelt es sich aber nicht um einen vorübergehenden, harmlosen «Raucherhusten».

COPD ist in Europa weit verbreitet, mit zunehmender Tendenz. Schadstoffbelastungen, wie sie beim Tabakrauchen entstehen, können die Atemwege dauerhaft schädigen. Daraus kann sich eine chronische Bronchitis und später eine COPD entwickeln.

Entzündete und verengte Atemwege

Bei einer COPD-Erkrankung sind die Bronchien ständig entzündet und verengen sich. Zudem kommt es zu einer vermehrten Bildung von zähem Schleim, der sich dauerhaft in den Atemwegen ablagert. Dies hat Husten, Auswurf und Atemnot zur Folge. Die andauernde Entzündung in den Atemwegen führt längerfristig auch zu bleibenden Schädigungen des Lungengewebes.

Früherkennung ist das A & O

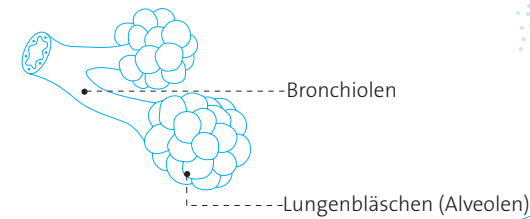
Es ist äusserst wichtig, die Krankheit so früh wie möglich zu erkennen. Mit einem gesunden, aktiven Lebensstil und einer entsprechenden medikamentösen Behandlung können Betroffene den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

COPD und Lungenemphysem

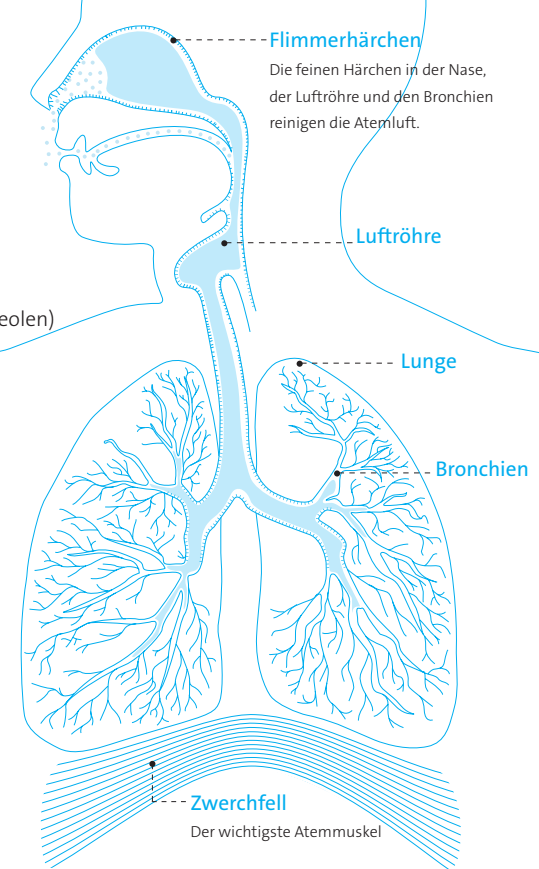
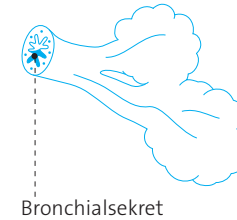
Oft tritt die COPD zusammen mit einem Lungenemphysem auf. In den zerstörten Lungenbläschen ist der Gasaustausch reduziert und die Luft bleibt gefangen, kann also nicht mehr ausgeatmet werden.

Dies führt zu einer Überblähung der Lunge, als Folge kommt es zur zunehmenden Zerstörung des Lungengewebes. Die Funktion geschädigter Lungenbläschen kann nicht einfach von gesunden Lungenbläschen übernommen werden. Diese Erkrankung wird Lungenemphysem genannt.

Intakte Lungenbläschen (Alveolen)



Zerstörte Lungenbläschen/ Lungenemphysem und entzündete und verdickte Schleimhaut mit Bronchialsekret



Die Lunge kurz erklärt

Die Lunge besteht aus zwei Lungenflügeln. Die Atemluft gelangt über die oberen Atemwege (Nase oder Mund, Rachen, Kehlkopf) und die Luftröhre in die Bronchien. Diese zweigen sich wie die Äste eines Baumes weiter auf. Über die Bronchien und die Bronchiolen fliesst die Luft weiter in die Lungenbläschen, die sich am Ende der Atemwege befinden und in der Fachsprache Alveolen heissen.

Die Blutbahnen rund um die Lungenbläschen nehmen Sauerstoff aus der eingeatmeten Luft auf und geben

gleichzeitig Kohlendioxid an sie ab. Das Kohlendioxid wird danach ausgeatmet und frische, sauerstoffreiche Luft wieder eingeatmet.

Erklärfilm

Wollen Sie mehr über die Lunge erfahren? Im kurzen Film wird die Lunge und deren Funktion anschaulich erklärt: www.lunge-zuerich.ch/die-lunge-kurz-erklart

Schadstoffe als Hauptursache

Atmen Sie über lange Zeit Schadstoffe ein, besteht ein grosses Risiko, an COPD zu erkranken. Schadstoffe können die Lunge und Atemwege schädigen. Der grösste Risikofaktor ist das Tabakrauchen.

Risikofaktor Tabakrauchen

Rund 90 Prozent aller COPD-Patientinnen und -Patienten rauchen oder haben geraucht. Tabakrauchen zerstört die Flimmerhärchen in den Atemwegen und verhindert damit, dass Staubpartikel und Schleim aus den Atemwegen abtransportiert werden. Zudem lösen die Rauchpartikel entzündliche Reaktionen aus, welche zur anhaltenden Atemwegsverengung führen. Husten, Auswurf und Atemnot sind das Resultat. Auch Passivrauchen kann die Atemwege schädigen.

Risikofaktor Feinstaub

Feinstaub sind Staubpartikel, die mikroskopisch klein und lungengängig sind. Lungenschädlicher Feinstaub entsteht hauptsächlich durch Abgase und Pneuabrieb im Strassenverkehr, Heizungen (Öl, Holz) in Privathaushalten, verschiedene Stäube in der Landwirtschaft und durch Verbrennungsanlagen in der Industrie. Speziell im Winter sind die Feinstaubkonzentrationen in der Luft oft deutlich erhöht.

Risikofaktor genetische Einflüsse

Eine Reihe genetischer Varianten werden mit COPD in Verbindung gebracht. Der wichtigste, wenn auch eher seltene genetische Risikofaktor für COPD ist der Alpha-1-Antitrypsinmangel. Alpha-1-Antitrypsin ist ein Eiweissstoff, der in der Lunge eine schützende Rolle spielt. Fehlt er, können bereits geringe Schadstoff-Belastungen eine COPD entstehen lassen.

Weitere Risikofaktoren

- Verschmutzte Innen- und Aussenluft
- Giftige Dämpfe und Chemikalien in Industrie und Landwirtschaft
- Unzureichend behandeltes Asthma
- Schwere Atemwegsinfektionen in der Kindheit



COPD früh genug erkennen

COPD wird oft spät erkannt, da die Krankheit sich schleichend und meist nur langsam entwickelt. Der Husten am Morgen nach dem Erwachen ist eines der häufigsten und ersten Symptome. Obwohl die Krankheit weit verbreitet ist, kennen viele Menschen das Krankheitsbild COPD nicht.

Chronische Bronchitis

Wird eine chronische Bronchitis nicht behandelt, kann daraus eine COPD entstehen. Nehmen Sie diese Symptome ernst:

- Wiederkehrende Bronchitis, die jeweils mindestens drei Monate anhält
- Auswurf, vor allem am Morgen
- Anhaltender Husten ohne Erkältung
- Atemnot bei Anstrengung
- Pfeifende Atmung

Lungenemphysem

Oft tritt eine COPD im Zusammenhang mit einem Lungenemphysem auf. Die anfänglichen Symptome sind:

- Kurzatmigkeit unter Belastung
- Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Bläulich verfärbte Lippen und Finger

AHA-Symptome

Die Buchstaben AHA stehen für die Symptome **A**uswurf–**H**usten–**A**temnot. Sie können Anzeichen einer COPD sein. Da eine möglichst frühe Erkennung wichtig ist, vereinbaren Sie besser früher als später einen Termin bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

COPD oder Asthma?

Symptome wie Husten mit Auswurf und Atemnot bei körperlicher Anstrengung können auch auf Asthma hinweisen. Asthma tritt häufig vor dem 40. Altersjahr auf, COPD eher nachher. Die COPD unterscheidet sich vom Asthma dadurch, dass die Bronchien dauerhaft verengt bleiben und die Fähigkeit verlieren, sich beispielsweise durch Medikamente wieder zu erweitern.

Verlauf

Oft sind die Symptome im Anfangsstadium nicht eindeutig und die Atemwege nur wenig verengt. Bei einer leichten COPD ist Husten mit Auswurf häufig das erste Anzeichen. Allmählich kommt es bei körperlicher Anstrengung immer mehr zu Atemproblemen. Zudem werden die Beschwerden durch Husten und Auswurf stärker.

Unter anderem wirkt sich ein sofortiger Rauchstopp positiv auf den Verlauf der Krankheit aus. Wir unterstützen Sie gerne dabei. Informieren Sie sich unter www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp.



Folgen und Einschränkungen

Die chronische Entzündung und der zähe Schleim verengen die Atemwege. Dies führt zu Atemnot. Kommt ein Lungenemphysem dazu, erhöht sich die Atemnot zusätzlich. Menschen mit schwerer COPD leiden auch bei Alltagstätigkeiten wie Kochen, Ankleiden oder sogar in Ruhe unter Atemnot. Die Betroffenen können körperlich weniger leisten und sind im fortgeschrittenen Stadium der Krankheit allenfalls auf zusätzliche Sauerstoffzufuhr angewiesen.

Begleiterkrankungen

Begleiterkrankungen bei einer COPD können Muskelschwäche, Osteoporose, Herz-Kreislaufkrankungen sowie Depressionen und Angstzustände sein. Dies alles kann zur Folge haben, dass sich die Betroffenen weniger bewegen und sozial isolieren.

Exazerbationen – akute Verschlechterungen

Exazerbation bedeutet eine akute, über mindestens zwei Tage anhaltende Verschlechterung der bestehenden Symptome. Typische Zeichen sind stärkere Atemnot, vermehrter Husten mit eventuell verfärbtem Auswurf sowie Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder Fieber.

Die Exazerbationen werden verursacht durch:

- Infekte, z.B. Grippe oder Erkältungen
- Starke Luftverunreinigungen, z.B. Smog, Feinstaub
- Unregelmässige oder vergessene Medikamentenanwendung
- Begleiterkrankungen, z.B. Herzerkrankungen

COPD diagnostizieren

Wird COPD frühzeitig erkannt, lässt sich der Verlauf verlangsamen. Vermuten Sie, an COPD erkrankt zu sein, sollten Sie sich an Ihre Ärztin oder an Ihren Arzt wenden. Nach einer medizinischen Befragung, einer körperlichen Untersuchung und einem Lungenfunktionstest werden diese Ihnen eine Diagnose stellen können.

Lungenfunktionstest

Ein Lungenfunktionstest ist das wichtigste Instrument, um COPD zu diagnostizieren. Ein Lungenfunktionstest mit Fluss-Volumen-Messung, die sogenannte Spirometrie, kann zuverlässig aufzeigen, ob Sie an COPD erkrankt sind. Dazu müssen Sie tief einatmen und danach schnell die gesamte Luft über ein Mundstück ausatmen. Dieser Test ist schmerzfrei und dauert nur wenige Minuten.

Ein regelmässiger Lungenfunktionstest ist empfehlenswert für Personen, die...

- ... oft rauchen.
- ... rauchen und über 45 Jahre alt sind.
- ... bei raschem Gehen Atemnot bekommen.
- ... sich um die Gesundheit ihrer Lunge sorgen.
- ... bereits wegen einer Lungenkrankheit in Behandlung sind.



Risikotest

Der COPD-Risikotest kann aufzeigen, wie hoch Ihr Risiko ist, an COPD zu erkranken oder ob Sie allenfalls bereits daran erkrankt sind. Bereits bei einem geringen Risiko sollten Sie unbedingt weitere ärztliche Abklärungen vornehmen lassen. Den COPD-Risikotest finden Sie online unter www.lunge-zuerich.ch/risikotest-copd.

Testorte

- Der LuftiBus von LUNGE ZÜRICH bietet kostenlose Lungenfunktionstests an verschiedenen Standorten an. Mehr Informationen unter www.luftibus.ch
- Mitglieder von LUNGE ZÜRICH profitieren jährlich von einem kostenlosen Lungenfunktionstest in den Beratungsstellen. Weitere Informationen unter www.lunge-zuerich.ch/lungenfunktionstest

Einstufungssystem nach Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease – GOLD, Stand Mai 2023

1 Bestätigte Diagnose mittels Lungenfunktionstest (Spirometrie)
Die Erstsekundenkapazität FEV_1 ist diejenige Luftmenge, die nach maximaler Einatmung in der ersten Sekunde kraftvoll ausgestossen werden kann. Sie wird in Litern angegeben. Der FEV_1 -Wert sollte mindestens 80 % des individuellen Sollwertes betragen.

2 Erfassung des Schweregrads der Atemwegseinschränkung

	GOLD 1	GOLD 2	GOLD 3	GOLD 4
FEV_1 in % vom Sollwert	≥80	50 - 79	30 - 49	<30
	mild	moderat	schwer	sehr schwer

3 Erfassung von Symptomen/Exazerbationsrisiko
Gemäss den aktuellen GOLD-Richtlinien wurde das bisherige ABCD-Bewertungssystem durch die ABE-Klassifizierung ersetzt. Darin wird die Anzahl der Exazerbationen pro Jahr ohne Berücksichtigung vom Grad der Symptome der Betroffenen gemessen.

ANZAHL EXAZERBATIONEN PRO JAHR	SYMPTOME	
	WENIG*	VERMEHRT*
0 - 1 Exazerbation(en) (ohne Hospitalisierung)	A	B
≥ 2 Exazerbationen oder ≥ 1 Exazerbation(en), die zu einer Hospitalisierung geführt haben	E	

* Gemäss mMRC: Schweregrad-Einteilung der Atemnot und CAT: COPD-Assessment-Test



«Wird COPD frühzeitig erkannt, lässt sich das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen.»

Dr. med. Alexander Turk, Pneumologe und Präsident LUNGE ZÜRICH

Lebensqualität sichern

COPD ist nicht heilbar. Medikamente und allenfalls eine Sauerstofftherapie können Beschwerden lindern und körperliches Training kann die Leistungsfähigkeit verbessern. Ziel der Behandlung ist, die Lebensqualität zu steigern und Exazerbationen - akute Verschlechterungen - zu verhindern.

Rauchstopp

Ein Rauchstopp ist unabdingbar. Nur damit lässt sich die weitere Zerstörung der Lunge bremsen. Es lohnt sich in jedem Krankheitsstadium, mit dem Rauchen aufzuhören. LUNGE ZÜRICH unterstützt Sie gerne dabei. Unsere Rauchstopp Angebote finden Sie unter www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp.



Selbstmanagement

Gehen Sie aktiv mit Ihrer Krankheit um. Dies bedeutet, zu wissen, was COPD ist, und Möglichkeiten zu finden, den Alltag lebenswerter zu gestalten. Damit tragen Sie wesentlich dazu bei, dass die Erkrankung langsamer fortschreitet und Sie besser mit ihr umgehen können. Beziehen Sie in diesen Prozess unbedingt auch Ihre Angehörigen mit ein. Lesen Sie mehr über das Selbstmanagement-Coaching «Besser leben mit COPD» auf Seite 14.

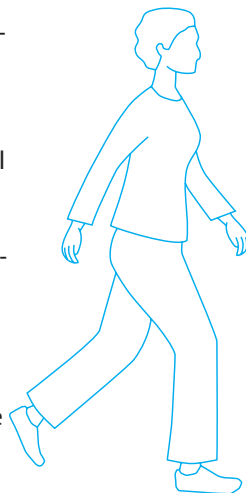
Impfungen

Sind Sie an COPD erkrankt, dann beugen Sie einer Atemwegsinfektion vor und lassen sich impfen. Empfohlen wird einmal jährlich eine Grippe-Impfung und ein- oder zweimalig eine Pneumokokken-Impfung.



Bewegung

Menschen mit COPD vermeiden oft körperliche Anstrengung, weil diese zu Atemnot führt. In der Folge führen immer geringere Belastungen zu immer stärkerer Atemnot. Dieser Teufelskreis lässt sich durchbrechen. Zum Beispiel mit pulmonaler Rehabilitation oder durch Teilnahme an spezialisierten Trainingsgruppen. Neben dem Trainieren der Skelettmuskulatur wird auch die Atemmuskulatur gestärkt. Sie finden unsere Angebote unter www.lunge-zuerich.ch/kurse.



Medikamente

Atemwegserweiternde Medikamente helfen, Symptome abzuschwächen oder zu verhindern und Exazerbationen vorzubeugen. Die Menge und Art der Medikamente wird auf Ihre individuellen Symptome abgestimmt. Entzündungshemmende Medikamente, wie inhalierbare Kortisonpräparate, helfen zusätzlich im fortgeschrittenen Stadium. Es ist wichtig, die Inhalation korrekt durchzuführen. LUNGE ZÜRICH unterstützt die Betroffenen mit persönlicher Beratung und hilfreichen Anleitungen unter www.lunge-zuerich.ch/inhalationstherapie.



Ernährung

Viele COPD-Betroffene leiden unter Gewichtsverlust, besonders diejenigen mit einem Lungenemphysem. Aufgrund der eingeschränkten Atmung verbrauchen sie viel Energie. Es gibt aber auch Übergewichtige COPD-Betroffene. Unter- oder Übergewicht sollten vermieden werden, da sich beides negativ auf den Krankheitsverlauf und die Lebensqualität auswirkt. Das Kochbuch «Kochen mit LUNGE ZÜRICH» ist mit eiweissreichen und gesunden Ernährungsvorschlägen speziell für lungenkranke Personen konzipiert und kann im Webshop von LUNGE ZÜRICH unter www.lunge-zuerich.ch/shop erworben werden.

Sauerstofftherapie

Bei einer fortgeschrittenen COPD kann eine Sauerstofftherapie notwendig werden. Im Falle eines Sauerstoffmangels hilft eine langfristige Sauerstofftherapie, die Atemnot zu lindern und steigert damit die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität der Betroffenen. Zudem beeinflusst die Sauerstofftherapie in dieser Situation das Herz-Kreislaufsystem positiv und erhöht die Lebenserwartung. LUNGE ZÜRICH berät und unterstützt Sie beim Umgang mit der Sauerstofftherapie.

Lungenvolumenreduktion

Ist die COPD weit fortgeschritten, kann eine Lungenvolumenreduktion in Betracht gezogen werden. Dabei werden überblähte, durch das Lungenemphysem bereits zerstörte Lungenanteile in einer Operation entfernt (chirurgische Lungenvolumenreduktion) oder mittels Lungenspiegelung und Einsatz von mechanischen Ventilen zur Schrumpfung gebracht (bronchoskopische Lungenvolumenreduktion). Durch diese Massnahmen haben die verbleibenden funktionierenden Lungenanteile mehr Platz zur Atmung und die Atemmuskulatur kann effizienter arbeiten, was die Kurzatmigkeit reduziert.

Lungentransplantation

Bei einer besonders schweren Erkrankung ist unter Umständen eine Lungentransplantation als Behandlung möglich.

«Trotz COPD möglichst autonom und aktiv leben – dafür sind wir von LUNGE ZÜRICH für Sie da.»

Dr. med. Alexander Turk, Pneumologe und Präsident LUNGE ZÜRICH

Richtig mit COPD umgehen

Im Selbstmanagement-Coaching «Besser leben mit COPD» erlernen Sie in einer kleinen Gruppe, bestmöglich mit der Krankheit umzugehen. Für Betroffene ist es sehr wichtig, das eigene Krankheitsbild zu kennen. Mit den richtigen Massnahmen und dem richtigen Umgang können Sie den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Programm

Sie nehmen in einer kleinen Gruppe am COPD-Coaching teil und erstellen mit unserem Expertenteam eine optimale, individuelle Lösung für eine bestmögliche Alltagsbewältigung. In Zusammenarbeit mit Ihrer behandelnden Ärztin, Ihrem behandelnden Arzt sowie Ihrem Coach erarbeiten Sie einen Aktionsplan, um für Notfallsituationen vorbereitet zu sein.

Ziele

Dank dem Coaching-Programm gewinnen Sie einen besseren Umgang mit Ihren Krankheitssymptomen. Zudem erhalten Sie ein besseres Verständnis für die Krankheit, mehr Sicherheit und Energie im Alltag und schlussendlich mehr Lebensqualität.

«Besser leben mit COPD» wird in Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern durchgeführt.

Mehr über das Selbstmanagement-Coaching sowie Informationen und Daten zur Durchführung finden Sie unter www.lunge-zuerich.ch/besser-leben-mit-copd.

Modul 1:
COPD
«Ursachen und Auswirkungen»

Modul 2:
Medikamente & Aktionsplan
«Anwendung und Umsetzung»

Modul 3:
Atemtechniken
«Gewusst wie»

Modul 4:
Alltagsplanung
«So meistere ich meinen Alltag»

Modul 5:
Körperliche Betätigung
«Mit kleinen Schritten zum Ziel»

Modul 6:
Ernährung, Sexualität, Rauchen
& Psyche
«Chancen und Risiken»

«Ich weiss jetzt, wie und warum ich korrekt inhalieren soll. Denn nur so entfalten die Medikamente die richtige Wirkung.»

Teilnehmerin Selbstmanagement-Coaching «Besser leben mit COPD»



Alltag mit COPD gestalten

Wer von COPD betroffen ist, hat einige Herausforderungen im Alltag zu meistern. Oft können eine gute Planung, Aufklärung und Information helfen, Stress zu vermeiden.

Alltagserleichterungen

Einige Tipps erleichtern Ihnen im alltäglichen Leben den Umgang mit COPD:

- Starten Sie langsam in den Tag. Dehnen und strecken Sie sich im Bett, bevor Sie sich aufsetzen.
 - Inhalieren Sie Ihr COPD-Medikament schon 15 Minuten vor dem Aufstehen. So sind Ihre Bronchien bereit für den Tag.
 - Stark parfümierte Pflegemittel oder Sprays können Atemnot auslösen. Vermeiden Sie diese und verwenden Sie anstatt Deo-Spray einen Deo-Roller.
 - Tragen Sie Kleider, die bequem sind und nicht einengen. Sonst behindern Sie die Atmung.
 - Mit einem Schuhlöffel fällt das Anziehen der Schuhe leichter.
 - Waschen Sie täglich mehrmals die Hände, um der Übertragung von Atemwegsinfektionen vorzubeugen.
- Weitere Tipps finden Sie in unserer Broschüre «Alltagstipps». Bestellen Sie die Broschüre direkt unter www.lunge-zuerich.ch/shop/broschueren.

Intimität

Durch eine Krankheit, insbesondere in Verbindung mit Atemnot, sind Betroffene

nicht selten in ihrer Sexualität limitiert. Umso wichtiger ist es, klar über die eigenen Wünsche zu sprechen und diese nicht zu unterdrücken. Hilfreiche Tipps und Infos zum Thema Intimität und Sexualität bei COPD finden Sie unter www.lunge-zuerich.ch/intimitaet.

Reisen

Bereiten Sie sich gut auf Ihre Reise vor. Meiden Sie Reiseziele mit hoher Luftverschmutzung und grossen Wärmeunterschieden. Besprechen Sie die geplante Reise vorab mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt. Klären Sie, ob sie Ihnen die Reise zutrauen. Sie sollten auch zusätzlichen Sauerstoffbedarf und die Medikamenteneinnahme klären. Tipps und Infos für Reisen mit einer Sauerstofftherapie finden Sie unter www.lunge-zuerich.ch/reisen-mit-sauerstoff-therapie.

Flüssigsauerstoff-Tankstellen

In der Schweiz gibt es an verschiedenen Standorten Flüssigsauerstoff-Tankstellen. Sie sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln und mit dem Auto gut erreichbar. Reisende, die auf Sauerstoff angewiesen sind,



können dort ihren tragbaren Behälter kostenlos auffüllen. Die Flüssigsauerstoff-Tankstellen sind an 365 Tagen im Jahr geöffnet. Eine gesamte Liste aller Flüssigsauerstoff-Tankstellen finden Sie unter www.lunge-zuerich.ch/sauerstoff-tankstellen.

Heimbeatmung

Ist die Atemmuskulatur aufgrund der COPD-Erkrankung stark beeinträchtigt, kann eine mechanische Atemunterstützung zu Hause (Heimventilation) zum Einsatz kommen. Dank dieser können lungenkranke Menschen eine Erleichterung von Symptomen und dadurch höhere Lebensqualität erfahren.

Palliative Care

Palliative Care umfasst die Betreuung und die Behandlung von Menschen mit unheilbaren, lebensbedrohlichen und/oder chronisch fortschreitenden Krankheiten mit dem Ziel, Beschwerden zu lindern. Im Idealfall beginnt die palliative Begleitung ab dem Zeitpunkt der Diagnose. Sie kann in allen Krankheits-Phasen eingesetzt werden und eine Betreuung durch Fachpersonen zu Hause, bei Spitalaufenthalten oder eine umfassende Begleitung im letzten Lebensabschnitt bis hin zum Sterben umfassen.

Wir setzen uns für Sie ein!

Mit COPD sind Sie nicht allein. LUNGE ZÜRICH unterstützt Sie beim Umgang mit Ihrer Erkrankung. Zudem leisten wir wichtige Informations- und Präventionsarbeit.

Aufklärung & Prävention

Mit Informationsmaterial wie Broschüren klärt LUNGE ZÜRICH die Öffentlichkeit über das Krankheitsbild COPD auf. Dabei legen wir besonderen Wert darauf, dass Betroffene ihre Krankheit verstehen und ein eigenverantwortliches sowie selbstbestimmtes Leben führen können.

Abgabe & Geräteschulung für Inhalations- und Sauerstofftherapie

Bei LUNGE ZÜRICH erhalten Sie Inhalationsgeräte und lernen den richtigen Umgang mit diesen. Ist eine Sauerstofftherapie notwendig, organisiert LUNGE ZÜRICH die Geräte sowie die Sauerstofflieferungen. Unsere Fachpersonen zeigen Ihnen den korrekten Umgang mit den Sauerstoffgeräten und beraten Sie im alltäglichen Umgang mit COPD.

Kurse & Rehabilitationsangebote

LUNGE ZÜRICH informiert über verschiedene Angebote im Bereich der ambulanten pulmonalen Rehabilitation (APR). LUNGE ZÜRICH bietet zudem diverse Kurse an. Deren Ziel ist es, Ihnen etwa Hilfestellungen bei der richtigen Atemtechnik zu geben. Auch Kurse zu Entspannungstechniken können Ihnen beim Umgang

mit Ihrer Krankheit helfen. Das gegenwärtige Angebot finden Sie unter www.lunge-zuerich.ch/kurse.

Beratung

In Einzelberatungen in den Beratungsstellen von LUNGE ZÜRICH erhalten Sie individuelle Unterstützung. Dabei haben Sie die Gelegenheit, alle Ihre Fragen zu stellen, und erhalten genau die Unterstützung, die Sie benötigen.

Forschung

Auf der ganzen Welt wird in wissenschaftlichen Projekten an Lungenkrankheiten geforscht. Durch die neuen Erkenntnisse können Lungenkrankheiten vermieden, frühzeitig erkannt oder richtig behandelt werden. Seit ihrer Gründung vor über 100 Jahren misst LUNGE ZÜRICH der Forschung deshalb grosse Bedeutung zu. LUNGE ZÜRICH unterstützt jedes Jahr diverse Forschungsprojekte finanziell.

Wir sind in Ihrer Nähe

Backoffice

Alle Beratungsstellen
T 044 268 20 00
F 044 268 20 20
beratung@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch

Beratungsstelle Winterthur

LUNGE ZÜRICH
Rudolfstrasse 29
8400 Winterthur

Beratungsstelle Uster

LUNGE ZÜRICH
Amtsstrasse 3
8610 Uster

Hauptsitz und Beratungsstelle Circle

LUNGE ZÜRICH
The Circle 62
8058 Zürich-Flughafen

Tuberkulose-Zentrum

LUNGE ZÜRICH
Wilfriedstrasse 7
8032 Zürich

Beratungsstelle Zürich

LUNGE ZÜRICH
Pfungstweidstrasse 10
8005 Zürich



LUNGE ZÜRICH
The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen
T 044 268 20 00, F 044 268 20 20
beratung@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch
Spendenkonto: IBAN CH62 0900 0000 8000 1535 7