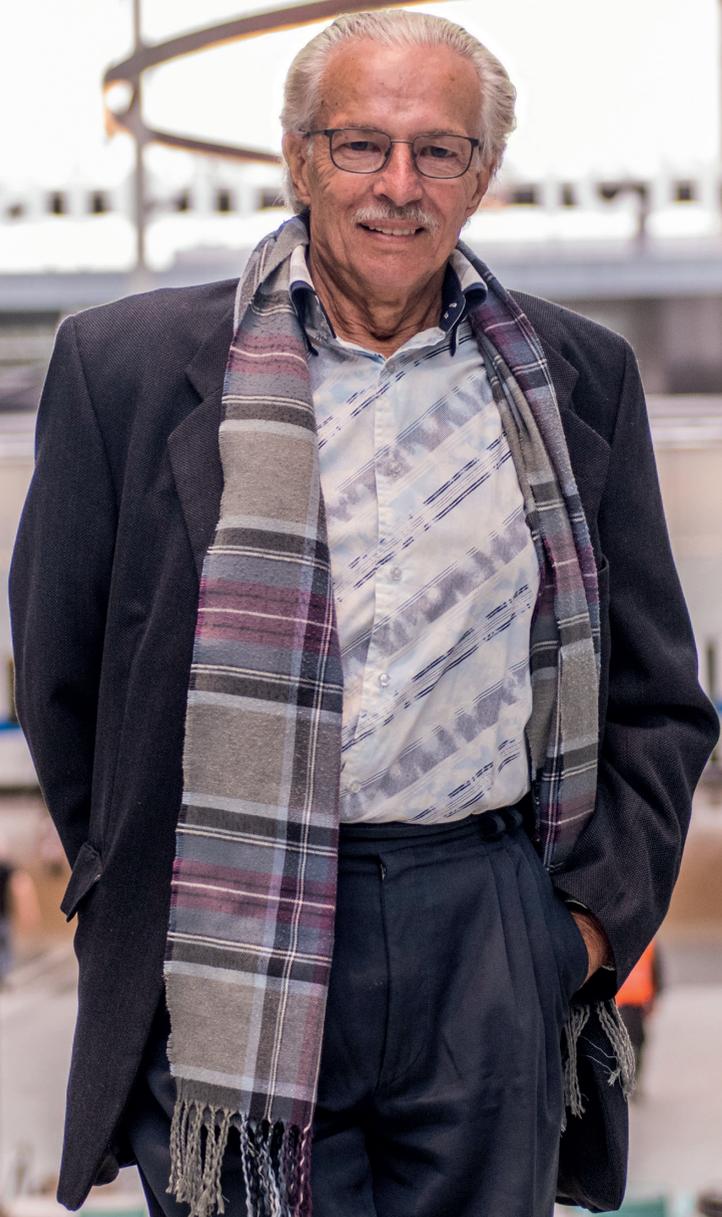


COPD Newsletter

März 2022 - Nr. 14





Liebe Leserin, lieber Leser

Rauchen Sie oder haben Sie früher geraucht? Das ist die Frage, die COPD-Patientinnen und -Patienten bei der Diagnosestellung wohl am häufigsten zu hören bekommen. Wird diese bejaht, ist der Grund für die Krankheit schon gefunden. Dass es auch noch andere Faktoren gibt, wird meist nicht mehr in Betracht gezogen.

So erging es auch Peter Johner aus Bachenbülach. Er ist sich sicher, dass seine Diagnose COPD nicht nur mit seinem früheren Rauchen, sondern auch mit Lösungsmitteldämpfen zusammenhängt. Wie er damit umgeht, oft in eine Schublade gesteckt zu werden, erfahren Sie im Porträt. Die Psychologin Julia Lange erklärt im Interview zudem, was unter Stigmatisierung aus psychologischer Sicht zu verstehen ist.

Auf den Seiten 8 bis 9 geben wir Tipps, wie Sie mit Ihrem Sauerstoffgerät auf Reisen gehen können. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen schönen und baldigen Frühlingsbeginn!

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

Stigmatisierung – das Schubladendenken

Fühlten Sie sich schon einmal unrechtmässig «in eine Schublade gesteckt»? Psychologin Julia Lange erklärt im Interview, was es mit Vorurteilen und Stigmata auf sich hat und wie man damit zurechtkommen kann.

SEITEN 6-7

Aus dem Leben von Peter Johner



SEITEN 8-9

Reisen mit Sauerstofftherapie

Sie denken, dass Sie mit Ihrer Sauerstofftherapie nicht verreisen können? Dem ist nicht so! Eine richtige Vorbereitung ist jedoch das A und O. Was bei Reisen mit Sauerstofftherapie vorgängig beachtet werden muss, erfahren Sie auf den Seiten 8 bis 9.

SEITEN 10-11

Wissenswertes

Flüssigsauerstoff, Sauerstoffkonzentrator, Druckgasflasche. Damit Sie im Dschungel der Geräte den Überblick behalten, zeigen wir Ihnen die grössten Unterschiede auf.



Stigmatisierung – das Schubladendenken

Der im Rollstuhl sitzende Bettler. Die Frau, die durch eine psychische Erkrankung arbeitsunfähig wird. Die non-binäre Person, die sich selbst nicht als ausschliesslich männlich oder weiblich identifiziert. Über all diese Menschen kennt die Gesellschaft Vorurteile. Und wenn diese negativ ausfallen, auch Stigmata, erklärt Psychologin Julia Lange im Interview.

Interview: Daria Rimann



Julia Lange hat Psychologie (Psychologin FSP) studiert und sich in zahlreichen Weiterbildungen zum Coach BSO – Berufsverband Coaching, Supervision und Organisationsentwicklung – ausbilden lassen. Lange ist selbstständig und betreibt ihre Praxis seit 2013 in Freiburg.

Was verstehen Sie als Psychologin unter dem Begriff Stigmatisierung?

Unter Stigmatisierung versteht man, wenn aufgrund von normabweichenden Merkmalen wie beispielsweise körperlicher oder geistiger Behinderung, Gruppenzugehörigkeiten wie der Ethnie oder abweichendem Verhalten eine negative Bewertung des Menschen oder einer ganzen Gruppe erfolgt. Das heisst, der Mensch wird «in eine Schublade gesteckt». Das Ergebnis ist oft eine Abwertung und Ausgrenzung der Person und somit schlechtere Chancen zum Beispiel auf dem Arbeitsmarkt oder in sozialen Beziehungen.

Wieso kommt es zu einer Stigmatisierung?

Das Leben ist zu komplex, um sämtliche Reize wahrzunehmen, zu verarbeiten und wertfrei zu integrieren. Wir bilden daher aufgrund persönlicher Erfahrungen oder übernommener Vorurteile Kategorien, die uns die Orientierung vereinfachen. Diese sind zwangsläufig ungenau, oft falsch und werden dem Individuum nicht gerecht.

Können Sie ein typisches Beispiele für Stigmata nennen?

Depressive Menschen haben aufgrund der mit der Krankheit einhergehenden Antriebslosigkeit oft Mühe, sich zu etwas aufzuraffen. Von Aussenstehenden, die das Krankheitsbild nicht kennen, können diese Personen als «faul» stigmatisiert werden. Ein anderes Beispiel sind Gehörlose oder Schwerhörige, die durch Kommunikationsprobleme aufgrund ihrer Einschränkung nicht alle akustischen Informationen mitbekommen und daher anders reagieren als erwartet und vermehrt nachfragen müssen. Sie können als «dumm» wahrgenommen werden.

Was raten Sie einer Person, die sich stigmatisiert fühlt?

Häufig erfolgen Stigmatisierungen

Vorurteile sind nicht grundsätzlich schlecht

Jeder hat Vorurteile, das ist unvermeidbar und an sich noch nicht schlimm. Wichtig ist, sich dessen bewusst zu sein und sie immer wieder zu revidieren – und natürlich jedem Individuum offen und mitfühlend zu begegnen, umso mehr, wenn es sich in einer schwierigen Situation befindet.

durch Unwissenheit oder Unsicherheit, wie man mit den Betroffenen umgehen soll. Ein stützendes Umfeld (Familien- und Freundeskreis, Psychotherapie oder Coaching) kann helfen, das Selbstbewusstsein zu stärken. Damit man offen und transparent mit den eigenen Merkmalen umgehen, andere Menschen darüber aufklären und ihnen die Scheu nehmen kann. Sind Betroffene dazu nicht in der Lage, ist es wichtig, Grenzen zu setzen und sich gegebenenfalls Hilfe zu holen.

Was kann ein Stigma bei Betroffenen auslösen?

Ein Stigma führt dazu, dass jemand, der sowieso schon mit erschwerten Bedingungen umgehen muss, zusätzlich mit sozialen Hindernissen konfrontiert wird. Dies erfordert einen enormen Kraftaufwand, um sich «beweisen» und Abwertungen verarbeiten zu können. Fehlt die Kraft, kann es zu Depressionen, Verbitterung und sozialem Rückzug führen.

Wie kann jeder und jede selbst etwas gegen Stigmatisierung unternehmen?

Das beste Mittel seitens der Betroffenen ist, wie gesagt, Aufklärung, Selbstbewusstsein und Transparenz. Auf der anderen Seite sollte die Gesellschaft und jeder

einzelne eine offene, neugierige und wohlwollende Haltung einnehmen, die das Hinterfragen der Vorurteile erlaubt.

Haben Sie ein konkretes Beispiel, wie eine betroffene Person jemanden auf eine schubladisierende Aussage ansprechen kann?

Natürlich ist jede Situation individuell und ein allgemeines Beispiel zu nennen ist schwierig. Ich denke jedoch, dass Betroffene freundlich und offen folgende Fragen stellen könnten: «Ich habe das Gefühl, Sie halten mich für... Ist das richtig? Darf ich Ihnen etwas über meine Krankheit/Herkunft usw. erzählen? Haben Sie Fragen dazu?» Die Fragen sollten erstmal in der Annahme gestellt werden, dass der andere es einfach nicht besser weiss. Das bedingt einerseits, dass man selbst im Reinen ist mit dem potenziell stigmatisierenden Element, und andererseits, dass man offen dafür ist, das Gegenüber eventuell auch in eine falsche Schublade (nämlich die des Stigmatisierenden) gesteckt zu haben und sein eigenes Urteil zu revidieren.

«Lösungsmitteldämpfe haben meine Lunge genauso geschädigt wie das Rauchen!»

Stigmatisierung im Alltag oder bei ärztlichen Untersuchungen kennt auch der COPD-Patient Peter Johner. Obwohl der 72-Jährige früher geraucht hat, ist er überzeugt, dass zusätzliche Faktoren seine Lunge geschädigt haben.

Text: Daria Rimann, Fotos: Marlene Zuppiger



Peter Johner ist 72 Jahre alt und lebt seit 30 Jahren mit seiner Frau im Zürcher Unterland in einem Eigenheim mit grossem Garten.

Peter Johner erhielt seine Diagnose – COPD Goldstadium II, Risikoklasse A – 2018 von seinem Hausarzt. Er liess sich untersuchen, nachdem er beim Skifahren in Arosa vermehrt Atemprobleme hatte. Der gebürtige Solothurner, der vor 50 Jahren aus beruflichen Gründen ins Zürcher Unterland zog, hat heute noch eine Lungenfunktion von 65 Prozent. Auf eine Sauerstofftherapie ist er zurzeit glücklicherweise noch nicht angewiesen. Die Krankheit hat sein Leben jedoch nachhaltig beeinflusst. Zu Beginn hatte er mit Angstzuständen zu

kämpfen – ausgelöst durch die Atemnot. «Da diese Angst nicht zu mir passte, habe ich mir gesagt: So, jetzt musst du dich darum kümmern. Ich informierte mich über die Krankheit und besuchte unter anderem den Kurs «Besser leben mit COPD» von LUNGE ZÜRICH, der mir sehr geholfen hat», erzählt der Zürcher Unterländer. Die Ernährungsumstellung und der Gang ins Fitnesscenter zweimal in der Woche gehören mittlerweile ebenfalls zum Alltag des Rentners. So habe er die Krankheit heute relativ gut unter Kontrolle, auch wenn er für einige Aufgaben, wie die Gartenarbeit, etwas länger braucht. «Ich mache dann einfach mehr Pausen als früher.»

Immer die gleiche Frage!

«Egal ob in Fachbüchern, Publikationen oder auch im Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin, COPD wird sofort und meist nur mit dem Rauchen in Verbindung gebracht.» Dass auch andere Faktoren eine COPD verschulden können, wie es bei ihm der Fall sei, werde oft gar nicht in Erwägung gezogen. Der pensionierte Maschineningenieur arbeitete in der Papierindustrie in der Papierveredelung. Dabei wurden früher Lösungsmittel im grossen Stil eingesetzt. Von Sicherheitsmassnahmen wie Schutzanzügen oder -masken und spezi-



In seiner Freizeit ist der Vater von zwei erwachsenen Kindern nach wie vor sehr aktiv. Sei dies im Kochclub Kloten, im Dartclub, beim Kanu- und Bootfahren oder auch in seiner Ferienwohnung in Arosa beim Wandern und Biken.

ellen Lüftungen sprach niemand. Auch bei seinen vielen Auslandsinsätzen als Inbetriebsetzer und Abnahmeexperte gab es diese gesetzlich geregelten Sicherheitsstandards, wie wir sie heute kennen, nicht. «Die eingeatmeten Lösungsmitteldämpfe haben meine Lunge sicherlich genauso stark geschädigt wie das Rauchen, wenn nicht sogar mehr», erzählt er weiter. Heute würden diese Lösungsmittel in der Produktion meist nicht mehr eingesetzt. Als COPD-Betroffener immer nur als Ex-Raucher und somit Selbstverursacher der Krankheit gesehen zu werden, tut Peter Johner weh und macht ihn manchmal sogar wütend. Man fühle sich dann in eine Schublade gesteckt. Er wisse sehr wohl, dass er durch das Rauchen die Krankheit in einer gewissen Weise auch selbst zu verantworten habe, dies aber immer und immer wieder vorgehalten zu bekommen, sei schwierig. In solchen Situationen versucht Peter Johner sich dann zu erklären, die verschiedenen

Gründe zu nennen und so dem Stigma zu entkommen.

Die Art macht es aus

Anstatt gleich mit der Tür ins Haus zu fallen und das Rauchen als Ursache der COPD voranzusetzen, wünscht sich der Bachenbülacher von der Bevölkerung wie auch von der Ärzteschaft offene Fragen: «Es ist mir bewusst, dass der Arzt oder die Ärztin bei der Untersuchung nach dem Rauchen fragen muss. Ich selbst fühle mich dadurch jedoch bereits getriggert. Vielleicht, weil es sich für mich wie ein Vorwurf anfühlt, die COPD sei ausschliesslich selbstverschuldet. Man könnte doch auch fragen: Welche Ursachen, glauben Sie, hat Ihre COPD? Welche Einflussfaktoren gibt oder gab es in Ihrem Leben?» So sei man eher auf einer sachbezogenen Ebene und die Emotionen würden in den Hintergrund treten, erklärt der Familienvater weiter.

«Reisen mit Sauerstofftherapie wollen gut vorbereitet sein.»

Der Frühling naht und lässt unsere Gedanken in die Ferne schweifen. Zum Glück müssen es nicht nur die Gedanken sein, denn auch mit Sauerstofftherapie sind Ferien möglich. Lungenkranke Personen sollten vorgängig aber unbedingt gewisse Vorkehrungen und Abklärungen treffen.

Text: Tanja Sele



Daniela Hagmann ist diplomierte Pflegefachfrau HF, Beraterin für respiratorische Erkrankungen mit eidgenössischem Fachausweis und ist Fachverantwortliche für den Bereich Sauerstoff bei LUNGE ZÜRICH.

Sie möchten schon lange mal wieder in die Berge verreisen oder eine Auszeit an einem wunderschönen See geniessen? Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob die geplante Reise mit Ihrem Gesundheitszustand vereinbar ist. Er kann Ihnen zudem auch sagen, ob Sie während der Reise zusätzlichen Sauerstoff benötigen oder Ihre Medikamenteneinnahme anpassen müssen.

Flugreisen vorher im Hochgebirge testen

Falls Sie trotz der aktuellen Pandemielage eine Flugreise planen, wird Ihr Arzt aufgrund verschiedener Untersuchungen entscheiden, ob diese für Sie möglich ist. Diese Untersuchungen können einen Lungenfunktionstest sowie eine Messung des Sauerstoffgehaltes im Blut beinhalten. Da im Hochgebirge ähnliche Bedingungen wie auf maximaler Flughöhe herrschen, ist es empfehlenswert, einige Wochen vor der Flugreise einen Ausflug in die Berge zu unternehmen. Auf diese Weise können Sie testen, wie Ihr Körper während eines Flugs reagieren könnte. Die definitive Entscheidung, ob eine Person einen Flug antreten darf, liegt jedoch bei der Fluggesellschaft. Nehmen Sie deshalb vor der Buchung des Flugs mit der Fluggesellschaft Kontakt auf.

Reiseberatung

Die diplomierten Pflegefachpersonen Ihrer kantonalen Lungenligen beraten Patienten bei der Vorbereitung ihrer Reise und vermieten bei Bedarf Sauerstoffgeräte. Vereinbaren Sie mindestens vier Wochen vor der Abreise einen Termin. Mehr Infos sowie Checklisten finden Sie unter: www.lunge-zuerich.ch/reisen-mit-sauerstoff-therapie

Hotels kontaktieren

Viele Hotels bieten Services für Menschen mit Unterstützungs- oder Pflegebedarf wie vorzeitige Sauerstofflieferung oder Transporte an. Fragen Sie direkt beim gewünschten Hotel an, welche Leistungen offeriert werden.

Ferien in den Bergen

Mit zunehmender Höhe wird die Luft dünner und enthält somit weniger Sauerstoff. Für lungenkranke Menschen kann dies problematisch sein. Klären Sie deshalb mit Ihrem Arzt folgende Punkte ab:

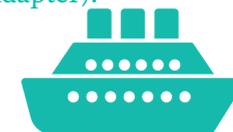
- Ist eine Reise in die Berge für Sie unproblematisch?
- Müssen Sie in den Bergen Ihre Sauerstoffversorgung erhöhen?
- Müssen Sie Ihre Medikamenteneinnahme anpassen?



Schiffsreisen

Auf vielen Schiffsreisen gibt es einen speziellen Service für Menschen mit Sauerstofftherapie. Nehmen Sie vor der Buchung mit dem Anbieter Kontakt auf, um folgende Punkte abzuklären:

- Gibt es eine Sauerstoffversorgung an Bord?
- Welche eigenen Geräte dürfen Sie mitführen?
- Was müssen Sie bezüglich Stromanschluss beachten (Adapter)?
- Ist das Schiff rollstuhlgängig?
- Gibt es an Bord eine ärztliche Betreuung?



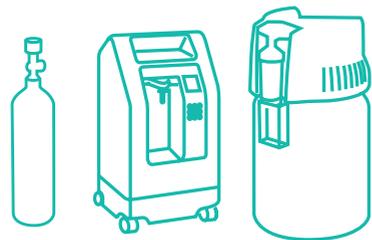
Öffentlicher Verkehr und Auto



Beim SBB Call Center Handicap erhalten Sie unentgeltlich Auskunft zur Zugänglichkeit von Bahnhöfen und Tipps für die Auswahl der am besten geeigneten Reise: T 0800 007 102, www.sbb.ch/handicap

Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, verstauen Sie Ihre Sauerstoffquelle am besten zwischen dem Vorder- und Rücksitz.

In der Schweiz gibt es zudem mehrere Tankstellen für Flüssigsauerstoff. www.lungenliga.ch/sauerstoff-tankstellen



Sauerstoff-Konzentrator

Sauerstoff-Konzentratoren filtern Sauerstoff direkt aus der Umgebungsluft: Durch das eingebaute Filtersystem werden Stickstoff und Partikel wie Staub entfernt, wodurch der Sauerstoffanteil der Luft erhöht wird. Die vom Sauerstoff-Konzentrator gefilterte Luft hat einen Sauerstoffgehalt von 96 Prozent, normale Umgebungsluft hat hingegen lediglich 21 Prozent. Der Konzentrator gibt eine konstante Menge an Sauerstoff ab und versorgt den Körper so kontinuierlich. Die Geräte wurden für den Gebrauch zu Hause konzipiert und werden durchgehend mit haushaltsüblichem Strom betrieben. Dank einem bis zu 15 Meter langen Schlauch kann der Konzentrator an einem Ort betrieben werden, wo das konstante Geräusch nicht stört. Wegen der Grösse ist der Konzentrator nicht für den Transport und den Gebrauch ausser Haus geeignet, dafür gibt es mobile Konzentratoren, die sich bezüglich Akku und technischen Möglichkeiten unterscheiden.

Druckgas

Sauerstoff-Druckgasflaschen beinhalten komprimierten Sauerstoff und eignen sich für den sporadischen Gebrauch, zum Beispiel bei oder nach körperlicher Anstrengung. Vor allem für

Betroffene mit geringem Gesamt-Sauerstoffbedarf ist Druckgas eine gute Möglichkeit, gasförmigen Sauerstoff mit sich zu führen und somit mobil zu bleiben. Für die langfristige Therapie ist dieses System aufgrund des hohen Flaschenverbrauchs eher ungeeignet und nicht wirtschaftlich.

Flüssigsauerstoff

Flüssigsauerstoffsysteme ermöglichen eine konstant hohe Sauerstoffabgabe über viele Stunden - auch unterwegs. Betroffene erhalten einen stationären Flüssigsauerstoff-Behälter für zu Hause. Dieser dient als Quelle für die Sauerstoffzufuhr im eigenen Heim und zum selbstständigen Nachfüllen des tragbaren Sauerstoffgerätes für unterwegs. Der Inhalt des tragbaren Gerätes reicht je nach Grösse und Sauerstoffverbrauch für drei bis acht Stunden. Der Patientensituation angepasst, kann das portable Gerät in verschiedenen Transportsystemen mitgeführt werden. Im Gegensatz zu gasförmigem Sauerstoff kann in Flüssigsauerstoffsystemen sehr viel mehr Sauerstoff gelagert werden. Aus einem Liter Flüssigsauerstoff lassen sich etwa 850 Liter gasförmigen Sauerstoff gewinnen. Das stationäre Gerät zu Hause muss regelmässig durch einen Lieferanten nachgefüllt oder ausgetauscht werden, die Organisation läuft über die kantonale Lungenliga. Die Häufigkeit des Nachfüllens hängt vom individuellen Gebrauch ab. Dank einem schweizweiten Tankstellennetz sind auch Tagesausflüge in der Schweiz möglich. Flüssigsauerstoff eignet sich zudem für Ferien in der Schweiz und im Ausland.

TIPP AUS DEM COPD-COACHING

Regelmässige Bewegung und Sport

Trotz Atemnot ist es für Menschen mit einer COPD äusserst wichtig, körperlich aktiv zu bleiben. Schonung führt zu einem Zustand reduzierter körperlicher Belastbarkeit und zu Müdigkeit, was wiederum die Selbstständigkeit und die Lebensqualität beeinträchtigt. Mit regelmässiger Bewegung bauen Betroffene Muskelmasse in den Armen und Beinen sowie wichtige Atemmuskulatur auf. Es ist nie zu spät, um mit dem Training zu beginnen. Für Personen mit Lungenkrankungen gibt es spezielle Kurse und Angebote, bei denen auch der Spass und der Austausch in der Gruppe nicht zu kurz kommen.

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

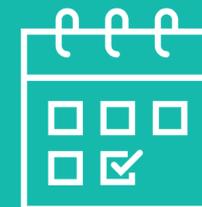
Kursangebot

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:

