

COPD Newsletter

März 2021 - Nr.11





Liebe Leserin, lieber Leser

Seit einem Jahr bestimmt die Corona-Pandemie einen grossen Teil unseres Lebens. In Kombination mit einer chronischen Erkrankung wie der COPD kann einem dabei schon einmal das «Dach auf den Kopf fallen». Das gehört fast unweigerlich dazu. In solchen Situationen ist es wichtig, seine Ängste anzusprechen, sich mit seinen Liebsten auszutauschen oder vielleicht auch einmal ein bisher nicht genutztes Angebot auszuprobieren. Mehr dazu lesen Sie im Interview mit Jacqueline Fisler oder den Tipps der Psychologin Ronia Schiftan. Und Prof. Dr. Jan Fehr verrät uns, was wir von der Corona-Impfung erwarten dürfen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Kraft in dieser anstrengenden Zeit - und verlieren Sie den Mut und den Glauben an bessere Zeiten nicht!

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 58
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
7500 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

COVID-19-Impfung

Prof. Dr. Jan Fehr, Leiter Departement Public und Global Health und Corona-Zentrum der Universität Zürich, beantwortet im Interview Fragen zur COVID-19-Impfung und erklärt, wieso sich insbesondere Risikopersonen wie COPD-Patienten gegen das Coronavirus impfen lassen sollten.

SEITEN 6-7

Aus dem Leben von Jacqueline Fisler



SEITEN 8-9

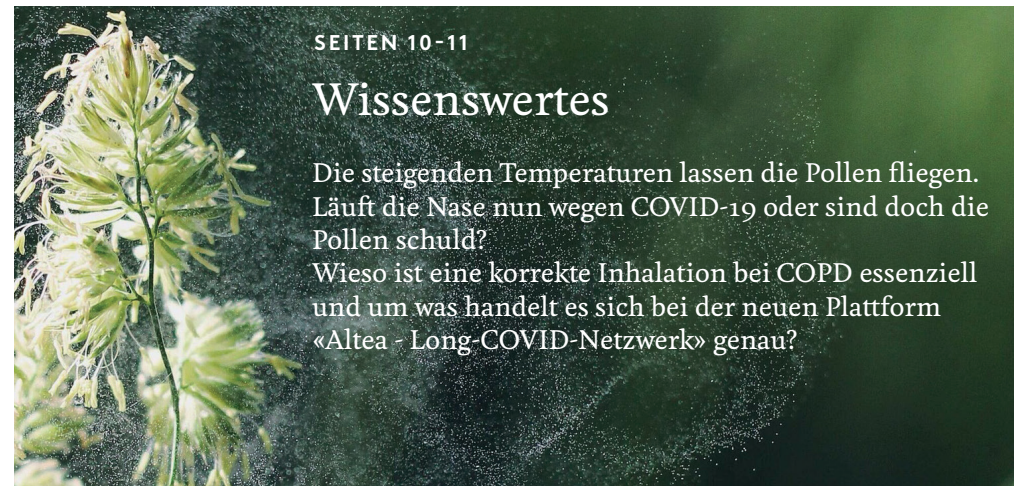
Auswirkungen des Coronavirus auf die Psyche

Das Coronavirus stellt uns alle auf die Probe. Doch während das Leben für einige beinahe normal weitergehen zu scheint, ist die Angst vor einer Infektion besonders für ältere Personen und Menschen mit Vorerkrankungen seit fast einem Jahr ein ständiger Begleiter. Wie geht man damit um? Die Psychologin Ronia Schiftan gibt Tipps.

SEITEN 10-11

Wissenswertes

Die steigenden Temperaturen lassen die Pollen fliegen. Lläuft die Nase nun wegen COVID-19 oder sind doch die Pollen schuld? Wieso ist eine korrekte Inhalation bei COPD essenziell und um was handelt es sich bei der neuen Plattform «Altea - Long-COVID-Netzwerk» genau?



«Legt man alles in die Waagschale, überwiegt der Nutzen einer Impfung klar das Risiko»

Prof. Dr. Jan Fehr, Leiter Departement Public und Global Health und Corona-Zentrum der Universität Zürich, beantwortet im Interview Fragen zur COVID-19-Impfung und erklärt, wieso sich insbesondere Risikopersonen gegen das Coronavirus impfen lassen sollten.

Interview: Tanja Sele



Jan Fehr ist Professor und Leiter des Departements Public und Global Health am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich.

Wieso sollen sich insbesondere Risikopersonen wie COPD-Patienten gegen das Coronavirus impfen lassen?

Das Impfziel in der Schweiz ist klar: Schwere COVID-19-Fälle, bis hin zum Todesfall, sollen vermieden werden. Wir gehen strategisch vor, damit die Personen geschützt werden, die es am meisten brauchen. Dabei stellt sich die Frage, welche Personen zu einem schwerwiegenden Verlauf neigen. Bisherige Erkenntnisse haben gezeigt, dass das Alter sowie gewisse Hochrisiko-Vorerkrankungen die Gefahr eines solchen Verlaufs erhöhen. Aus diesen Erkenntnissen hat sich die Impfstrategie mit den verschiedenen Abstufungen ergeben. COPD-Patienten gehören ab Stadium GOLD II in die erste Gruppe, die einen Zugang zur Impfung erhalten. Patienten mit einem niedrigeren GOLD-Stadium oder anderen Erkrankungen, sollten

ihre individuelle Situation mit dem behandelnden Arzt besprechen, um eine Lösung zu finden.

Wer sollte sich nicht impfen lassen?

Es gibt eigentlich kaum eine Kontraindikation, die eine COVID-19-Impfung verunmöglicht. Wenn auf Bestandteile der Impfung schwere allergische Reaktionen möglich sind, sollten sich entsprechende Personen vorgängig ans Referenzimpfzentrum oder direkt an ihren Dermatologen/Allergologen wenden.

Mit welchen Nebenwirkungen muss gerechnet werden?

Durch eine Impfung wird das Immunsystem «gekitzelt». Mögliche Nebenwirkungen bewegen sich im Rahmen wie bei anderen Impfstoffen, die grippeähnliche Symptome hervorbringen können, bis zu Schüttelfrost oder Fieber. Sind die Nebenwirkungen zu stark, darf in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt auch ein fiebersenkendes Medikament dagegen eingenommen werden.

Kann sich die Atemnot bei COPD-Patienten durch die Impfung verstärken?

Solche schwerwiegende Nebenwirkungen sind bis anhin nicht bekannt, ausser bei einer schweren allergischen Reaktion. Es kann sein, dass man sich

durch die Immunantwort des Körpers insgesamt etwas unwohler fühlt und schneller atmet und dies als stärkere Belastung empfunden wird.

Ab wann und wie wirkt die Impfung?

Bei den beiden bisher zugelassenen Impfstoffen handelt es sich um sogenannte mRNA-Impfstoffe. Swissmedic hat unter www.bag-coronavirus.ch gute Erklärvideos erarbeitet, die über die genaue Technik informieren. Die volle Wirkung entfaltet sich bei beiden zugelassenen Impfstoffen nach zwei Dosen. Wichtig ist, dass man beim gleichen Impfstoff bleibt und bei beiden Impfstoffen nach spätestens sechs Wochen die zweite Dosis verabreicht.

Wirkt die Impfung auch gegen die mutierten Coronaviren?

Kleinere Studien haben ergeben, dass auch bei diesen Mutanten nach wie vor ein Schutz vorhanden ist. Die Forschung arbeitet mit Hochdruck daran, mehr Erkenntnisse dazuzugewinnen und Impfstoffe zu entwickeln, welche die Mutationen bereits berücksichtigen. Wie gut die bisher zugelassenen Impfstoffe insbesondere gegen die aggressiven Mutanten schützen, ist zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht ganz klar.

Die Impfstoffe wurden sehr schnell durch die Behörden zugelassen. Können wir uns auf die Sicherheit und Wirksamkeit verlassen?

Ja. Mit dieser Pandemie haben wir etwas erlebt, dass es so noch nie gegeben hat. Die Regierungen haben sehr viel Geld in die Hände genommen, um die Forschung voranzutreiben. Es wurde viel finanzielles Risiko in Kauf genommen, indem die entsprechenden Entwicklungsphasen überschnitten finanziert wurden. Die mRNA-Technik ist zudem seit zehn Jahren bekannt. Aber es brauchte die zur Verfügung gestellten Mittel, um den Durchbruch zu schaffen. Schlussendlich haben viele glückliche Umstände und die gute Zusammenarbeit verschiedenster Akteure dazu geführt, dass so schnell ein Impfstoff auf den Markt gebracht werden konnte.

An wen sollen sich Impfindressierte wenden?

Am besten an den behandelnden Arzt oder an die kantonale Gesundheitsdirektion. Auch das Bundesamt für Gesundheit BAG hat viele Informationen zur COVID-19-Impfung zusammengestellt: www.bag-coronavirus.ch.

Was ist Ihre Botschaft an Impfskeptiker?

Diese Frage kann ich nicht pauschal beantworten. Dazu muss ich wissen, wieso jemand dagegen ist, was seine Befürchtungen und Ängste sind, weshalb ihm der Entscheid schwer fällt. Das ist sehr individuell, die Impfung geht sprichwörtlich unter die Haut. Eine COVID-19-Impfung empfehle ich jeder Person, die die Chance erhält, sich impfen zu lassen. Das Risiko eines schwerwiegenden COVID-19-Verlaufs mit allen Folgen, bis zu den möglichen Langzeitfolgen, sind enorm. Legt man alles in die Waagschale, überwiegt der Nutzen einer Impfung klar das Risiko.

«Aufgeben ist für mich keine Option!»

Seit beinahe 30 Jahren beschreitet Jacqueline Fisler gemeinsam mit ihrem Partner ihren Lebensweg. Und vor einigen Jahren hat sie einen neuen treuen Begleiter dazugewonnen: Das Sauerstoffgerät. Die COPD-Patientin schaut zuversichtlich in die Zukunft und freut sich, wenn sie ihren Liebsten bald wieder einmal ganz nahe sein kann.

Text und Fotos: Nuria Rogger

«Wir vermissen uns!», betont Jacqueline Fisler, als sie von ihrer Familie erzählt. Die 61-jährige COPD-Patientin hat eine enge Beziehung zu ihrer Tochter, ihrem Enkel und ihrem Vater. Die Nähe zu ihnen fehlt ihr sehr: «Da müssen wir jetzt durch, andere müssen das auch.»

Eine Diagnose, die alles verändert

Vor rund acht Jahren hat Jacqueline Fisler die Diagnose COPD erhalten. Ab dann musste sie sich intensiv mit ihrer Krankheit auseinandersetzen: «Ich wusste nicht genau, was jetzt alles auf mich zukommt oder wie meine Familie darauf reagiert. Anfänglich hat mich diese grosse Veränderung manchmal auch etwas überfordert.» Doch ihre pragmatische Art und ihre Willensstärke kommen ihr zugute. Aufgeben ist für sie keine Option. «Aber es braucht Unterstützung! Ohne meinen Partner könnte ich vieles nicht machen.» Nach einem Aufenthalt in der Rehaklinik Wald konnte die 61-Jährige wieder zurück an ihren sehr geschätzten Arbeitsplatz bei der Entsorgung und Recycling Zürich, wo sie ihre Leidenschaft für LKWs mit ihrer Arbeit verbinden konnte: «Meine Arbeitskollegen waren froh, dass ich wieder da war. Dass ich neuerdings einen Schlauch in der Nase habe, haben einige nicht mal bemerkt.»

Fisler schaut sehr gerne auf die Zeit zurück, aber sagt dennoch: «Trotz allem war es eine gute Entscheidung, dass ich nun seit einem Jahr nicht mehr arbeite. Und mittlerweile habe ich mir ja sogar meinen Traum vom eigenen Lastwagen erfüllt.» Nebst ihrem Lebenspartner ist auch ihr Enkelsohn eine sehr wichtige Stütze in ihrem Leben: «Zu meinem Erstaunen geht er sehr gut mit meiner Krankheit um. Wenn wir einen Ausflug machen, nimmt er Rücksicht auf mich und sagt mir, wie stolz er auf mich ist. Da muss ich manchmal schon ein Tränchen verdrücken.»



Jacqueline Fisler bestaunt stolz ihren mittlerweile fast 70-jährigen Lastwagen.

Freiheitsgefühl auf dem Motorrad

In ihrem Alltag würde sich die LKW-Begeisterte wünschen, dass man mehr Rücksicht auf Menschen nimmt, die ein Handicap haben.



Die 61-Jährige strahlt auch an regnerischen Tagen. Nicht einmal die Corona-Pandemie kann ihr die Zuversicht und das positive Lebensgefühl rauben.

«Es kann jeden treffen.» Besonders seit der Coronapandemie fällt ihr negativ auf, dass vielen Menschen das nötige Verständnis und die Empathie fehlen. Trotzdem haben die COPD-Patientin und ihr Partner während des Lockdowns versucht, das Beste aus der Situation zu machen: «Wir haben uns auf den Töff geschwungen und gemeinsam einen ausgiebigen Motorrad-Ausflug unternommen. Denn es bringt nichts, den Kopf in den Sand zu stecken. Aber ich muss zugeben, ungefähr zu dieser Zeit vor einem Jahr war ich schon etwas ängstlich. Hygienemasken waren damals ein knappes Gut, was mich sehr nervös machte.» Rückwirkend betrachtet kann sie dieses Verhalten gar nicht mehr nachvollziehen: «Das bin nicht ich.» Nach einiger Zeit legte sich die Angst. Fisler erkannte, dass Angst, Nervosität oder Panik ihr in dieser Zeit nicht weiterhelfen.

Unterstützung von den Liebsten

Die Zürcherin ist sich aber auch bewusst, dass sie sich in dieser Zeit glücklich schätzen kann, einen Partner an ihrer Seite zu haben. Deshalb bemüht sich das Paar sehr, in dieser ungewissen Zeit auch anderen eine Freude zu machen: «Denn ich weiss auch: Nicht alle sind so unerschrocken und mutig wie ich. Insbesondere in dieser Zeit profitiere ich von meinem Kämpfergeist und meiner langjährigen Partnerschaft.» Anderen Patientinnen und Patienten möchte Fisler gerne Mut machen: «Das Wichtigste ist, dass man auf andere Menschen zugeht. Wenn man Fragen oder Bedürfnisse hat, muss man diese kommunizieren. Das ist auch unabhängig von der Coronapandemie das A und O. Mein Tipp für alle ist deshalb: Lassen Sie sich helfen, nehmen Sie Unterstützung an und erfreuen Sie sich an den kleinen Dingen des Alltags!»

«Es ist völlig normal, dass man Gefühle von Frust und Ermüdung erlebt.»

Das Coronavirus stellt uns alle auf die Probe. Doch während das Leben für einige beinahe normal weiterzugehen scheint, ist die Angst vor einer Infektion besonders für ältere Personen und Menschen mit Vorerkrankungen seit fast einem Jahr ein ständiger Begleiter. Wie geht man damit um? Die Psychologin Ronia Schifftan gibt Tipps.

Text: Nuria Rogger



Ronia Schifftan ist MSc Psychologin mit Schwerpunkten in Medien- und Ernährungspsychologie. Im März 2020 hat sie gemeinsam mit dem Netzwerk psychische Gesundheit, die Plattform dureschnufe.ch ins Leben gerufen. Auf der Plattform finden sich Tipps, Tricks und Angebote zur Unterstützung der psychischen Gesundheit während der Corona-Pandemie.



Social Distancing, Quarantäne oder Isolation – die Massnahmen zur Eindämmung des Coronavirus erleben wir alle am eigenen Leib. Aber nicht nur unsere physische Verfassung ist durch das Virus gefährdet, auch unsere psychische Gesundheit leidet darunter. Der Umgang mit seinen Ängsten und der Distanz zu seinen Liebsten macht vielen Menschen zu schaffen. Die Psychologin Ronia Schifftan erzählt, was in Zeiten der Corona-Pandemie besonders wichtig ist.

Isolation und Einsamkeit

Wenn man sich seit Ausbruch des Virus isoliert hat, ist es ganz normal, sich manchmal einsam zu fühlen: «Respektieren Sie, was Sie bis jetzt geleistet haben!» Zudem betont die Psychologin, dass es völlig normal ist, in solchen Ausnahmesituationen Gefühle von Frust und Ermüdung zu erleben. Im Umgang mit Isolation und Ängsten sei es zudem sehr wichtig, eine Tagesstruktur oder Routinen zu leben, soziale Kontakte aufrecht zu erhalten und sich regelmässig zu bewegen.

Sprechen Sie über Ihre Gefühle!

Ronia Schifftan betont, dass es sehr wichtig ist, in diesen Zeiten über seine Gefühle zu sprechen: «Wird nicht darüber gesprochen, werden die Sorgen immer drängender und fühlen sich unbewältigbar.» Auch wenn Gespräche alleine keine Probleme lösen, kann dadurch neue Hoffnung geschöpft werden. Weitere Informationen zur Pflege Ihrer psychischen Gesundheit finden Sie unter: www.dureschnufe.ch.

«Regelmässiger Kontakt ist lebenswichtig.»

Ronia Schifftan, Psychologin und Initiantin von dureschnufe.ch



Ängste und Sorgen

Die Corona-Pandemie löst bei den meisten Menschen Sorgen, Ängste oder sogar Panik aus. Der Umgang damit ist sehr individuell. Wenn sich Ihre Gedanken stets im Kreis drehen, kann Ablenkung helfen: Ein Hörbuch hören, ein Puzzle spielen, den Balkon oder Garten neu gestalten, mit Freunden telefonieren oder etwas Neues lernen. Leiden Sie an akuter Angst oder einer Panikattacke, ist es sehr wichtig, sich zu bewegen. Wasser trinken und tief in den Bauch atmen kann ebenfalls helfen. Akzeptieren Sie Ihre Ängste und loben Sie sich, wenn Sie diese überwinden können. Bei wiederholten Panikattacken macht therapeutische Unterstützung Sinn.

Ideen für soziale Kontakte



- Videochat-Dinner
- Briefe schreiben und Postkarten versenden
- Gemeinsam virtuell Opern, Theaterstücke und Konzerte erleben
- Organisieren Sie eine Telefonkette – wie in alten Zeiten

Grundsätze für den Umgang mit der Medienflut

- Bleiben Sie kritisch
- Bleiben Sie ruhig
- Bleiben Sie massvoll
- Bleiben Sie wählerisch
- Schützen Sie sich vor intensiven Bildern und Videos



Tipps für psychische Gesundheit



- Aktiv bleiben, sich beteiligen
- Sich Hilfe holen
- An sich glauben
- Kontakt mit Freunden und Bekannten halten
- Sich bewusst entspannen
- Kreativ sein, Neues entdecken
- Zu sich stehen

Reden hilft!



Wenn es Ihnen nicht gut geht, ist es sehr wichtig, darüber zu reden. Gespräche entlasten und geben Kraft. Suchen Sie sich jemanden, dem Sie vertrauen. Sprechen Sie über Ihre Gefühle und versuchen Sie zu benennen, was Ihnen helfen könnte. Unter wie-gehts-dir.ch finden Sie weitere Gesprächs-Tipps.



Long-COVID

Die Corona-Pandemie hat ein neues Syndrom gebracht: Long-COVID - die Langzeitfolgen einer COVID-19-Erkrankung.

Betroffene und ihre Angehörigen fühlen sich oft allein gelassen mit ihren Symptomen, Ängsten und Fragen, da Long-COVID bis jetzt insgesamt noch zu wenig Beachtung erfährt. Die Online-Plattform «Altea - Long-Covid-Netzwerk» von LUNGE ZÜRICH will dies ändern und die Lebensqualität von Long-COVID-Betroffenen verbessern.

Ab Frühjahr 2021 ermöglicht die - vorerst digitale - Plattform Altea den Wissens- und Erfahrungsaustausch unter Betroffenen und Fachleuten.

Altea will die Betroffenen aber nicht nur bezüglich medizinischer Fragestellungen unterstützen, sondern soll auch eine Anlaufstelle für soziale, berufliche und familiäre Aspekte sein.

Damit die Inhalte und Dienstleistungen, die auf dem Altea-Netzwerk angeboten werden, den Bedürfnissen der Betroffenen, Therapeuten und Wissenschaftlern entsprechen, bitten wir Sie, den passenden Fragebogen auszufüllen. Jeder Input zählt:

www.altea-netzwerk.ch



Neben Viren auch Pollen in der Luft

Mit den kommenden frühlingshaften Temperaturen fliegen in der Schweiz die Pollen los. Gemäss der Pollenprognose von aha! Allergiezentrum Schweiz werden die Erlen fast zeitgleich mit der Hasel ihre Pollen in die Luft abgeben. Das heisst: An regenfreien, wärmeren Tagen ist nun schweizweit mit mässig bis starken Pollenbelastungen zu rechnen. Wer auf Pollen reagiert, sollte darum den Kontakt mit den Pollen möglichst vermeiden und seine Medikamente griffbereit haben. Weitere Informationen: www.lunge-zuerich.ch/pollenallergie

COVID-19 oder Allergie?

Auch wenn die Symptome einer COVID-19-Erkrankung sehr divers sind: Einige Beschwerden deuten eher auf eine Pollenallergie hin. Niesattacken, juckende, tränende und gerötete Augen sowie auch Juckreiz in Gaumen, Nasen und Ohren sind typisch für eine Allergie. Wer jedoch unsicher ist, soll besser telefonisch einen Arzt oder eine Ärztin konsultieren.

TIPP AUS DEM COPD-COACHING

Inhalieren wie Zähneputzen

Das regelmässige Inhalieren mit Medikamenten hilft, Symptome wie Atemnot, Husten und teils Auswurf zu verbessern und Verschlechterungen vorzubeugen. Doch Achtung: Nur bei richtiger Anwendung entfalten die Medikamente ihre Wirkung! Die korrekte Inhalationstechnik ist entscheidend für den Erfolg. Es ist jedoch nicht immer einfach, die richtige Inhalationstechnik zu erlernen. Deshalb ist es wichtig, dass für Sie die Inhalation etwas Natürliches wird, etwas Alltägliches wie zum Beispiel das Zähneputzen. Es gibt verschiedene Methoden und Hilfsmittel, um die Inhalationstechnik zu erlernen und zu verbessern.

Möchten Sie mehr erfahren und Ihre Lebensqualität verbessern? Wie das auch mit der Krankheit 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:
Boehringer-Ingelheim AG, Carbagas AG, GlaxoSmithKline AG und Pulmonx International Sàrl