

Medienmitteilung

Zürich, 7.11.2011

Welt-COPD-Tag 2011: Gemeinsam für eine bessere Betreuung von COPD-Betroffenen

COPD steht für chronisch-obstruktive Lungenkrankheit – und ist die vierthäufigste Todesursache weltweit. In der Schweiz leiden rund 400'000 Menschen an dieser unterschätzten Krankheit. Anlässlich des Welt-COPD-Tags vom 16. November 2011 lancieren der Verband Stadtzürcher Apotheken und Lunge Zürich ein gemeinsames Projekt zur besseren Betreuung von COPD-Betroffenen und bieten kostenlose Lungenfunktions- und Gesundheitstests an.

Die Erfahrung der Apotheken und von *Lunge Zürich* zeigt, dass COPD-Betroffene oftmals einen grossen Informationsbedarf haben: sei dies im Bereich der korrekten Inhalation, im Bereich der Medikamenteneinnahme oder im Notfallmanagement. Ziel des gemeinsamen Projekts der beiden Organisationen ist es, Betroffene auf breiter Basis besser zu informieren sowie Verschlechterungen – und damit teure Spitaleinweisungen – zu vermindern.

Kostenlose Lungenfunktions- und Gesundheitstests am Welt-COPD-Tag

Die Diagnose COPD wird mit einem Lungenfunktionstest gestellt. Dieser ist denn auch ein wichtiges Element des Projektes: Anlässlich des Welt-COPD-Tags vom Mittwoch, 16. November 2011, können Interessierte in rund 30 Stadtzürcher Apotheken einen kostenlosen Lungenfunktionstests durchführen. Die Liste der teilnehmenden Apotheken steht auf www.apo-zuerich.ch zur Verfügung. Zudem wird die COPD-Roadshow „Stop COPD“ von *Lunge Zürich* am 16. und 17. November auf dem Bürkliplatz in Zürich Halt machen: An der Roadshow erhalten Besuchende dank einer Reihe von Gesundheitstests einen umfassenden Überblick über ihr COPD-Risiko im Speziellen und ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen. So können die Besuchenden neben Lungenfunktionsmessungen ihr COPD-Risiko testen lassen und ihre Sauerstoff-Sättigung, ihre Arm- und Handkraft sowie ihre allgemeine Fitness messen. Im Weiteren wird mit einer Spezialwaage der Fett- und Muskelanteil im Körper gemessen. Zum Abschluss der Testreihe erhalten die Besuchenden einen übersichtlichen Ausdruck mit allen Testergebnissen. Diese werden von einer Fachperson im Detail erklärt; es werden jedoch keine Diagnosen gestellt: Stellen die Fachpersonen verminderte Werte fest, wird ein Arztbesuch zur weiteren Abklärung empfohlen. Die gesamte Testreihe dauert rund 20 Minuten. Die Tests sind kostenlos und richten sich in erster Linie an Menschen über 35 Jahren. Die COPD-Roadshow ist am Mittwoch, 16. November, von 10-18 Uhr, am Donnerstag, 17. November, von 11-19 Uhr geöffnet.

Korrekte Inhalation ist das A und O

Das zweite Kernelement des Projektes des Verbandes Stadtzürcher Apotheken und von *Lunge Zürich* betrifft die Inhalation: Korrektes Inhalieren der Medikamente ist das A und O einer erfolgreichen Behandlung von COPD. In der Praxis zeigt sich, dass COPD-Kranke oft falsch inhalieren. Beim Medikamentenbezug in der Apotheke sollen Betroffene deshalb künftig auf ihre Inhalationstechnik angesprochen werden. In einer speziellen Schulung wurden die Mitarbeitenden der am Projekt involvierten Apotheken in der korrekten Inhalationstechnik instruiert und auf die häufigsten Probleme sensibilisiert.

Das dritte Element des gemeinsamen Projektes ist ein Informationsflyer. Dieser zeigt auf, wie das Leben mit der chronischen Krankheit besser gemeistert werden kann. Er umfasst Themen wie Rauchstopp, Schulungs- und Bewegungsprogramme oder Ernährungsberatung. Der Flyer wird ab dem Welt-COPD-Tag vom 16. November in allen teilnehmenden Apotheken sowie in den Beratungsstellen von *Lunge Zürich* aufliegen.

Senkung der Gesundheitskosten

Mit dem Projekt zur besseren Betreuung von COPD-Patienten erhoffen sich die beiden Organisationen einen Rückgang von unnötigen Notfallsituationen bei Betroffenen; und damit auch einen Rückgang von teuren Spitaleinweisungen. Somit trägt das Engagement des Verbandes Stadtzürcher Apotheken und von *Lunge Zürich* hoffentlich nicht nur zu einer besseren Lebensqualität für Menschen mit der unheilbaren Lungenkrankheit COPD bei, sondern kann allenfalls mithelfen, die Gesundheitskosten zu senken.

Das Projekt wird 2012 für den Wettbewerb des Vereins „Gesundheitsnetz 2025“ angemeldet.

Lunge Zürich: Hilft. Informiert. Wirkt.

Lunge Zürich setzt sich seit mehr als 100 Jahren für gesunde Lungen und saubere Innen- und Aussenluft ein. Die gemeinnützige Organisation erbringt umfassende Dienstleistungen in der Beratung und Betreuung von Menschen mit Lungenkrankheiten wie COPD, Asthma, chronischer Bronchitis oder Schlafapnoe.

Einen Schwerpunkt setzt *Lunge Zürich* auf die Prävention von Lungenkrankheiten. Dazu gehört einerseits die Früherkennung, beispielsweise mittels Lungenfunktionsmessungen. Andererseits ist saubere Innen- und Aussenluft die Grundvoraussetzung für gesunde Lungen; die Luftqualität liegt *Lunge Zürich* deshalb besonders am Herzen.

Die Lungenliga Zürich ist eine vereinsrechtlich organisierte Non-Profit-Organisation und tritt unter dem Namen *Lunge Zürich* auf.

www.lunge-zuerich.ch

www.stop-copd.ch

Verband Stadtzürcher Apotheken

Der Verband Stadtzürcher Apotheken (VSZA) ist die Berufsorganisation der Apothekerinnen und Apotheker, die Inhaber oder Leiter einer Apotheke in der Stadt Zürich sind. Zu den Aufgaben des Verbandes gehören:

- Die Vertretung der Apotheken in politischen, sozialen und allgemeinen Fragen nach aussen und gegenüber Behörden.
- Die Profilierung der Apotheken und die Bekanntmachung von speziellen Aktionen und Veranstaltungen für Patienten und Kunden.
- Die Pflege der Solidarität unter den Mitgliedern.
- Die Werbung für den Berufsstand in der Öffentlichkeit.
- Die Fortbildung der Apothekerinnen und Apotheker und ihrer Teams
- Die Vermittlung kommerzieller Dienstleistungen nach Bedarf.

www.apo-zuerich.ch

Kontakt:

Sylke Meyer, Leiterin Beratung & Betreuung *Lunge Zürich*
Telefon 044 268 20 00, sylke.meyer@lunge-zuerich.ch

Dr. Albert Ganz, Präsident Verband Stadtzürcher Apotheken
Telefon 043 366 60 20, albert.ganz@limmatplatz-apotheke.ch

Chronischer Husten? Auswurf? Atemnot? Vielleicht haben Sie eine COPD*!

* chronic obstructive pulmonary disease (chronisch-obstruktive Lungenkrankheit)

COPD, die Abkürzung von chronic obstructive pulmonary disease, ist im Volksmund als Raucherhusten oder chronische Bronchitis bekannt. COPD ist eine Kombination von krankhaften Veränderungen, die häufig durch das Rauchen verursacht werden. Diese Veränderungen können zu einer Verengung der Atemwege und zur Zerstörung der Lungenbläschen führen, was das Atmen immer schwieriger werden lässt und die Lunge so schädigen kann, dass Betroffene auf zusätzliche Sauerstoffzufuhr angewiesen sind. Die wichtigsten Symptome der COPD sind die so genannten AHA-Symptome:

- Auswurf
- Husten
- Atemnot

Sollten Sie erste Symptome haben, warten Sie nicht, bis es zur Atemnot kommt, sondern klären Sie Ihr Risiko für eine COPD frühzeitig ab. Eine erste Einschätzung Ihres COPD-Risikos können Sie mit einem einfachen Online-Test auf www.stop-copd.ch selbst vornehmen.

COPD ist nicht heilbar, das Fortschreiten der Krankheit kann aber mit der richtigen Behandlung verlangsamt werden. Wichtig ist die Früherkennung: Je früher eine COPD diagnostiziert wird, desto besser kann sie stabilisiert und behandelt werden. Die Diagnose erfolgt mittels Lungenfunktionstest beim Arzt, in der Apotheke oder bei *Lunge Zürich*. Tipps, wie Sie Ihr Leben mit COPD besser meistern können, finden Sie auf der Rückseite.

Starten Sie mit einem Lungenfunktionstest!

Vereinbaren Sie gleich einen Termin für einen Lungenfunktionstest für CHF 20 in Ihrer Apotheke in der Stadt Zürich.
Finden Sie Ihre Apotheke auf: www.apo-zuerich.ch

Lungenfunktionstests sind zum selben Preis auch in den Beratungsstellen von *Lunge Zürich* möglich (nur mit Voranmeldung).
Finden Sie Ihre Beratungsstelle auf: www.lunge-zuerich.ch

Gesundheitsnetz 2025

Dieser Flyer ist aus einer Zusammenarbeit zwischen dem Verband Stadtzürcher Apotheken und *Lunge Zürich* entstanden.
Der Verband Stadtzürcher Apotheken ist Mitglied des Vereins «Gesundheitsnetzes 2025»: www.gn2025.ch

Verband Stadtzürcher Apotheken
Rotbuchstrasse 83, 8037 Zürich
Telefon 044 363 45 32, info@apo-zuerich.ch
www.apo-zuerich.ch

Lunge Zürich
Wilfriedstrasse 7, 8032 Zürich
Telefon 044 268 20 00, info@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch

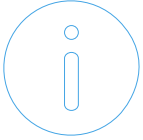
Tipps, wie Sie das Leben mit COPD besser meistern

Eine gute Lebensqualität mit COPD kann mit den nachfolgend beschriebenen Behandlungsmassnahmen lange erhalten werden:



Rauchstopp

Erste Massnahme ist der Rauchstopp. Ihr Arzt, Ihre Apotheke oder *Lunge Zürich* helfen Ihnen dabei.



Schulung

Wissen und Fähigkeiten, um besser mit COPD umgehen und leben zu können, sind wichtig. Informieren Sie sich über Schulungsprogramme und Coaching bei Ihrem Arzt, Ihrem Apotheker oder auf: www.gesundheitspass.ch



Medikamente

Medikamente erleichtern das Atmen. Die ärztlich verordneten Medikamente erweitern die Atemwege oder hemmen entstehende Entzündungen. Prüfen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Apotheke oder bei *Lunge Zürich* die Anwendungshäufigkeit, Einnahmezeit und Dosierung Ihrer Medikamente.



Inhalationstherapie

Die korrekte Inhalation Ihrer Medikamente ist für den Therapieerfolg entscheidend. Lassen Sie deshalb so häufig wie möglich Ihre Inhalationstechnik überprüfen, sei es beim Bezug Ihres Medikamentes in Ihrer Apotheke, bei der ärztlichen Kontrolle oder bei *Lunge Zürich*.



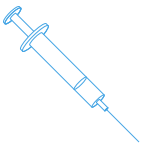
Lungenfunktionstest

Testen Sie Ihre Lungenfunktion mittels einer so genannten Spirometrie regelmässig, z.B. ein Mal jährlich, bei Ihrem Arzt, in Ihrer Apotheke oder bei *Lunge Zürich*. Eine Liste mit Apotheken, in denen Sie Lungenfunktionstest durchführen können, finden Sie auf: www.apo-zuerich.ch



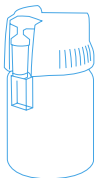
Bewegung und körperliche Aktivität

Auch wenn es nicht leicht fällt: Bewegung und körperliche Aktivität sind für COPD-Betroffene enorm wichtig. Die ärztlich verordnete ambulante pulmonale Rehabilitation (APR) und das anschliessende Training im Fitnesscenter sind speziell auf COPD-Patienten zugeschnitten. Auch mit Training zuhause können Sie Ihre Leistungsfähigkeit erhalten. Angebote für APR und Fitness-Training finden Sie auf: www.gesundheitspass.ch



Grippeimpfung

Die jährliche Grippeimpfung bei Ihrem Arzt oder in Ihrer Apotheke schützt Sie vor gefährlichen Infektionen und Verschlechterungen der bereits angeschlagenen Lunge. Alle fünf bis sechs Jahre empfiehlt sich zudem eine Impfung gegen den häufigsten Erreger der Lungenentzündung.



Unterstützende Sauerstoff-Therapie

Bei weit fortgeschrittener COPD mit Sauerstoffmangel steigert Sauerstoff Ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Neben der Sauerstoff-Heimtherapie von *Lunge Zürich* und den verschiedenen Sauerstoff-Therapieangeboten der Limmatplatz-Apotheke können Sie die Möglichkeiten der mobilen Versorgung dank Sauerstoff-Tankstellen nutzen. Alle Sauerstoff-Tankstellen finden Sie auf: www.lunge-zuerich.ch/beratung/sauerstoff-tankstellen



Psychologische Beratung

Fehlt die Luft, steigt oft die Angst bei Betroffenen und Angehörigen. Nutzen Sie das psychologische Beratungsangebot von *Lunge Zürich*.



Ernährungsberatung

Die richtige Ernährung unterstützt den Behandlungserfolg. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.