


**Lungenliga  
St. Gallen-Appenzell**


Herbstsymposium des  
Ärztevereins  
Werdenberg/Sarganserland


LUNGENLIGA  
STGALLEN-APPENZELL  
WIRK. LUTF. 1913. 1428/01

1

**Über uns**



- Die Lungenliga ist eine nationale, nicht gewinnorientierte, Dienstleistungsorganisation für die Lunge und Atemwege
- Sie besteht aus 17 kantonalen und regionalen Lungenligen
- Seit >100 Jahren



LUNGENLIGA  
STGALLEN-APPENZELL  
WIRK. LUTF. 1913. 1428/01

2

**Lungenliga St.Gallen-Appenzell**



Beratungs- und Informationsstelle  
für alle Belange der Atmung

- 55 Mitarbeitende
- Ca. 9000 Klientinnen und Klienten




LUNGENLIGA  
STGALLEN-APPENZELL  
WIRK. LUTF. 1913. 1428/01

3

**Wo sind wir?**



St.Gallen (inkl. Geschäftsstelle)  
Balgach  
St.Gallenkappel  
Mels



LUNGENLIGA  
STGALLEN-APPENZELL  
WIRK. LUTF. 1913. 1428/01

4

## Unser Ziel

### «Mehr Luft zum Leben»

Möglichst vielen Menschen mit Erkrankungen der Lunge und Atemwege zu mehr Luft, einer besseren Lebensqualität und uneingeschränkter Mobilität zu verhelfen.



5

## Was tun wir?

### Beratung und Betreuung

- CPAP Therapie
- Heimventilation
- Sauerstofftherapie
- Inhalationstherapie
- Absauggeräte
- Sauerstoffsättigungsmonitoring
- Tuberkulose



6

## Was tun wir?

### Service

- Wohnortnahe Betreuung
- Telemedizin
- Hausbesuche
- 24 Stunden Pikettdienst
- Vermittlung und Organisation der Sauerstoffversorgung für Ferien



7

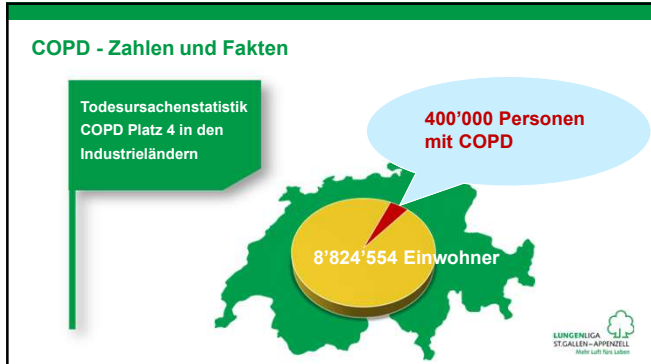
## Was tun wir?

### Gesundheitsförderung und Prävention

- Tabakpräventionsprojekte
- Ambulante pulmonale Rehabilitation
- Lungensportgruppen
- Erfahrungsaustauschgruppen
- Coaching COPD



8



9

### Coaching «Besser leben mit COPD»

- Hospitalisationen ↓
- Notfallaufnahmen und Hausarztbesuche ↓
- Lebensqualität ↑

➔ Kostensenkung fürs Gesundheitswesen

Copyright © Macdonald J, Bourbeau J, et al. Facilitating education in pulmonary rehabilitation using the living well with COPD programme for pulmonary rehabilitation: a process evaluation. BMC Public Health 2015, 15:20  
 Steiner-Oke C, Ockelmann S, et al. Effects of the 'living well with COPD' intervention in primary care: a comparative study. Eur Respir J 2016; 51:1161-75.  
 Steiner-Oke C. Copingstrategien von Chronisch-erkrankten bei Menschen mit COPD in der Schweiz. Thesis 2020, 180, 188-193.  
 Schürmann A, Ockelmann S, et al. Individualized implementation of the self-management program 'living well with COPD': Process and effectiveness evaluation using a mixed methods approach. Patient Education and Counseling 2023, 105, 805-815.

LEUNGENICA STGALLEN-APPENZEL

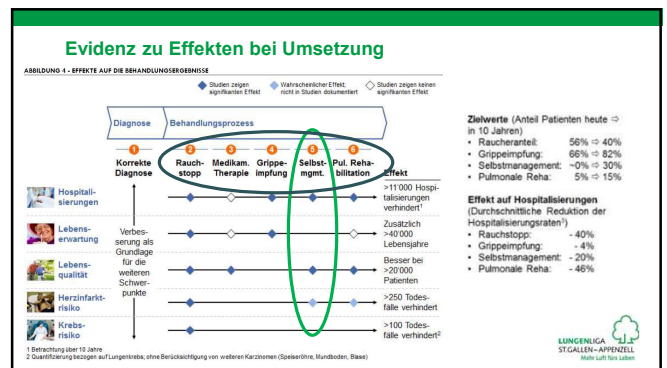
10

### Besser leben mit COPD

Selbstmanagement-Coaching


LEUNGENICA STGALLEN-APPENZEL

11



12

### Ziele




- COPD-Patient wird Experte über Krankheit
- Frühzeitiges Erkennen von Exazerbation
- Präventionsmassnahmen werden selbständig umgesetzt
- Entlastung aller Beteiligten

LEINGENICA  
STGALLEN-APPENZEL  
HAIN LUFT UND LEBEN

13

### Prävalenz COPD Schweiz



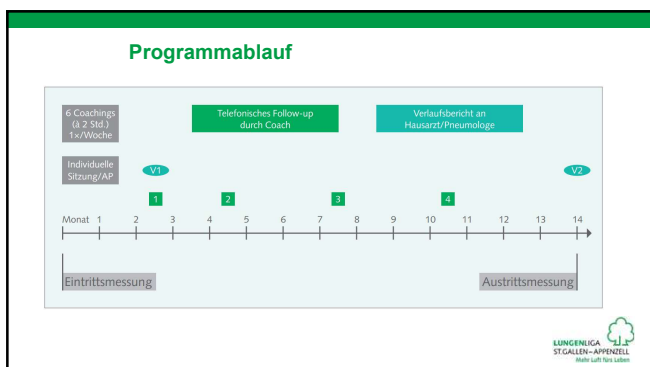
20 % der Schweizer Bevölkerung COPD-Betroffene  
 ➤  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{3}$  diagnostiziert: **400'000 Menschen**

Kantone SG AR AI (580'000 Einwohner)  
 ➤ 20% → 116'000 COPD-Betroffene  
 ➤ **29'000 bis 38'600 diagnostiziert**

LEINGENICA  
STGALLEN-APPENZEL  
HAIN LUFT UND LEBEN

Moller M. Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Schweizer Apothekerzeitung. 2016;22(8):91-92.  
 Rocalet M, D'Amico G. Risk Stratification, Prognosis, and the development of chronic and COPD in asymptomatic individuals. SAFALDA cohort study. Thorax 2006;61:1034-11.  
 Rocalet M, Kanner W, Strömberg M et al. Diagnosis and management of chronic obstructive pulmonary disease: the Swiss guideline. Official guideline of the Swiss Respiratory Society.  
 https://www.swisslung.org/wordpress/wp-content/uploads/2016/02/SGP16.pdf

14



15

### Gruppencoaching in 6 Modulen

- 6 Module à 2 Stunden, inkl. individuellem Verlaufsgespräch:

1. COPD: Ursachen und Auswirkungen
2. Medikamente und Aktionsplan: Anwendung und Umsetzung
3. Atem- und Hustentechniken: Gewusst wie
4. Alltagsplanung: So meistere ich meinen Alltag
5. Körperliche Aktivität: Mit kleinen Schritten zum Ziel
6. Ernährung, Rauchen und Psyche

LEINGENICA  
STGALLEN-APPENZEL  
HAIN LUFT UND LEBEN

16

### Abklärung zur Teilnahme

**Einschlusskriterien**

- COPD, durch Arzt gestellte Diagnose
- Alle COPD-Schweregrade
- ACOS-Patienten möglich

**Ausschlusskriterien**

- Eingeschränkte kognitive Fähigkeiten
- Psychische Erkrankung
- Ungenügende Deutschkenntnisse
- Schwere Erkrankungen in einem palliativen Kontext
- Andere Lungenerkrankungen (CF, Lungenfibrose, Asthma)

Besser leben mit COPD: Selbstmanagement-Coaching  
Erkrankung und Lebensqualität verbessern

**Teilnehmerfragebogen**

Name: \_\_\_\_\_ Nachname: \_\_\_\_\_  
 Adresse: \_\_\_\_\_  
 Telefon: \_\_\_\_\_  
 E-Mail: \_\_\_\_\_

**Einverständniserklärung**

Ich bestätige, dass ich an der Teilnahme an dem Selbstmanagement-Coaching teilnehme und die Teilnahme freiwillig ist. Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen und verstehe sie. Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen und verstehe sie. Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen und verstehe sie.


Name: \_\_\_\_\_ Nachname: \_\_\_\_\_  
 Adresse: \_\_\_\_\_  
 Telefon: \_\_\_\_\_  
 E-Mail: \_\_\_\_\_

**Einverständniserklärung**

Ich bestätige, dass ich an der Teilnahme an dem Selbstmanagement-Coaching teilnehme und die Teilnahme freiwillig ist. Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen und verstehe sie. Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen und verstehe sie. Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen und verstehe sie.

Name: \_\_\_\_\_ Nachname: \_\_\_\_\_  
 Adresse: \_\_\_\_\_  
 Telefon: \_\_\_\_\_  
 E-Mail: \_\_\_\_\_

www.kommunikation.ch  
 www.kommunikation.ch  
 www.kommunikation.ch




17

### Daten 2024


Es hat noch Plätze frei:


- Ab 16. Januar 2024 jeweils Dienstags in **Mels**
- Ab 27. Februar 2024 jeweils Dienstags in **St.Gallen**



18

## Individuelle COPD Beratung durch Pflegefachpersonen





19

### Zielgruppe




Alle COPD-Patientinnen und Patienten und deren Angehörige, unabhängig vom Schweregrad der Erkrankung:

- Ablehnung Selbstmanagement-Coaching in einer Gruppe
- Ausschlusskriterium für das Selbstmanagement-Coaching
- reduzierter Allgemeinzustand
- das Selbstmanagement-Coaching zu hohe Belastung



20

## Ziele



- Besseres Krankheitsverständnis
- Weniger Spitalaufenthalte
- Mehr Lebensqualität

LEUNGENLIGA  
ST GALEN - APPENZEL  
WIRKUNG MIT HERZ UND LUNGE

21

## Ablauf und Inhalte



- Verordnung 6
- Telefonisch Kontaktaufnahme
- Themenfindung und Terminvereinbarung
- 2-5 Termine, 30-60min
- Selbstmanagement der Patienten fördern
- Inhalativa
- Atmung und Bewegung

LEUNGENLIGA  
ST GALEN - APPENZEL  
WIRKUNG MIT HERZ UND LUNGE

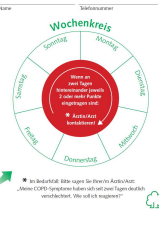
22

## Aktionsplan light

**Beurteilung der heutigen Symptome:**

1. Atemprobleme: Fühlen Sie heute mehr Atemprobleme (Husten, Keuchen, Atemnot) als sonst?
2. Menge an Sekret: Wieviel Sekret (Schleim) haben Sie heute?
3. Bei den Atemproblemen: Sind Sie heute mehr eingeschränkt als sonst?
4. Häufigkeit der Exazerzation: Wie oft haben Sie heute eine Exazerzation?
5. Fieber: Haben Sie heute Fieber?
6. Zusätzliche Beschwerden: Haben Sie heute andere Beschwerden?

**Punkte total:** (Summe der Punkte)



**Wochenkreis**

**Aktionsplan COPD -Light**

**Beurteilung der heutigen Symptome:**

**Wichtiges:**

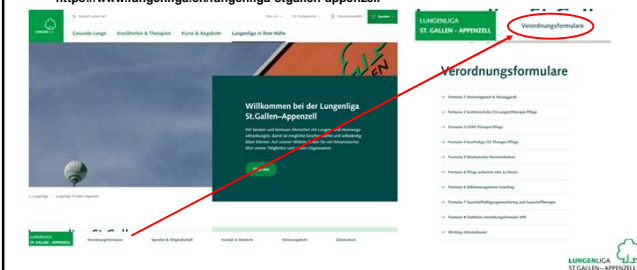
**144**

LEUNGENLIGA  
ST GALEN - APPENZEL  
WIRKUNG MIT HERZ UND LUNGE

23

## Unsere Homepage – unsere Informationsplattform

<https://www.lungenliga.ch/lungenliga-stgallen-appenzell>




LEUNGENLIGA  
ST GALEN - APPENZEL  
WIRKUNG MIT HERZ UND LUNGE

24

## Pflege ambulant oder zuhause

**Formular 6**

- Gültigkeit: Ein Jahr
- Individuelles Selbstmanagement-Coaching
- Download über Webseite der Lungenliga



REZIDUIERENDE VERBREMUNG  
Pflege ambulant oder zuhause

Formular 6

LEUNGENLIGA  
ST.GALLEN-APPENZEL  
WIRTSCHAFTS-UNIVERSITÄT  
SÄGELSTRASSE 10  
CH-8000 ZÜRICH

25

## Nicht verzagen, die Lungenliga fragen



- <https://www.lungenliga.ch/fuer-fachpersonen/>
- [copd@lungenliga-sg.ch](mailto:copd@lungenliga-sg.ch)
- Standort Mels 081 723 66 69

LEUNGENLIGA  
ST.GALLEN-APPENZEL  
WIRTSCHAFTS-UNIVERSITÄT  
SÄGELSTRASSE 10  
CH-8000 ZÜRICH

26

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.



LEUNGENLIGA  
ST.GALLEN-APPENZEL  
WIRTSCHAFTS-UNIVERSITÄT  
SÄGELSTRASSE 10  
CH-8000 ZÜRICH

27