

COMUNICATO STAMPA

Berna, 17.11.2021

Legna polmonare: migliore qualità della vita grazie al coaching di autogestione per le persone affette da BPCO

Espettorazione, tosse persistente e affanno già al minimo sforzo: le persone affette da broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) devono fare i conti con alcune limitazioni. La buona notizia è che possono agire sul modo in cui la malattia condiziona la loro quotidianità e quella dei loro cari.

Recentemente è stato pubblicato uno [studio](#) degli atenei di Zurigo e di Losanna dedicato all'efficacia del coaching di autogestione «Vivere meglio con la BPCO» attualmente offerto da tredici leghe polmonari cantonali. Il programma, messo a punto in Canada e testato nel quadro di diversi studi, fornisce a pazienti e congiunti una migliore comprensione della malattia. Tra le altre cose, le persone interessate imparano come reagire in modo corretto e tempestivo ad eventuali peggioramenti, alcune utili tecniche di respirazione e per tossire, consigli su come organizzare meglio la loro vita quotidiana e perché è bene fare movimento tutti i giorni e rinunciare al fumo.

Più qualità della vita e meno visite mediche

Dallo studio scientifico è emerso che i partecipanti sono stati molto soddisfatti del programma e sono riusciti ad acquisire numerose competenze. Inoltre, il coaching ha avuto diversi effetti positivi anche sulla vita dei pazienti. Nel complesso la loro qualità della vita è migliorata. I partecipanti, infatti, hanno dichiarato di saper gestire meglio la malattia e di soffrire meno di dispnea. Anche il loro umore è migliorato insieme all'attività fisica. Infine, grazie al programma il numero di trattamenti medici ambulatoriali è diminuito.

[Per ulteriori informazioni](#)

La [broncopneumopatia cronica ostruttiva \(BPCO\)](#) è una delle malattie non infettive più diffuse al mondo. In Svizzera ne sono affette circa 400 000 persone.

La BPCO si sviluppa in modo subdolo e spesso passa inosservata per molto tempo. Chi ne è colpito spesso ignora campanelli d'allarme come tosse, dispnea e talvolta espettorato. La BPCO distrugge i tessuti polmonari, ostruisce le vie respiratorie e causa gravi situazioni di dispnea. Per i pazienti affetti da BPCO, già salire pochi gradini può diventare un'impresa pressoché insormontabile.

Il programma di coaching di autogestione «Vivere meglio con la BPCO» è sostenuto da Promozione Salute Svizzera.

La **Lega polmonare** è un'organizzazione sanitaria senza scopo di lucro con più di 700 collaboratori e da più di 115 anni si impegna per i pazienti affetti da malattie polmonari e delle vie respiratorie.

In 70 sedi in tutta la Svizzera e a domicilio, fornisce consulenza e assistenza a più di 100'000 pazienti affinché possano vivere quanto più possibile senza disturbi e in autonomia. La Lega polmonare si impegna inoltre negli ambiti della promozione della salute e della prevenzione, nonché della formazione di professionisti e della promozione della ricerca. La Lega polmonare svizzera è un'organizzazione sanitaria che ha ottenuto il marchio di qualità ZEWO, nonché l'NPO Label per l'eccellenza gestionale.

Contatto in caso di domande

Lega polmonare svizzera

Andrea Adam, responsabile stampa

Tel. 031 378 20 53

a.adam@lung.ch