

Leben heisst atmen

Jahresbericht 2017



Inhaltsübersicht

Vorstand	4
Von Gesundheitsförderung bis Palliative Care	
Geschäftsführung	6
Sind wir eine Gesundheits- oder eine Krankheitsliga? Leben heisst atmen – Gliederung nach Leistungsbereichen	
Gesundheitsförderung	8
Ich atme, also bin ich – Interview mit einer Atemtherapeutin	
Primärprävention	9
Tabakpräventionsprojekt «ready4life» Race for Life – mit Power gegen Krebs Rauchstoppberatung	
Sekundärprävention	12
Atemnot? Husten? Auswurf? Machen Sie den Risikotest!	
Tertiärprävention	13
Mehr Freiheit dank mobilen Geräten Nochmals Ferienträume realisieren Schlafapnoe – Impulse für das Selbstmanagement Heimbeatmung – rundum gut versorgt Bessere Asthmatherapie dank korrekter Inhalation Ich möchte die Lungensportgruppe nicht mehr missen Trotz Asthma kein Verzicht auf Sport und Bewegung Sozialberatung – auch finanzielle Sorgen können Atemnot verursachen Luftholtage 2017 – Erholung für Menschen mit Atemwegserkrankungen	

Impressum

Herausgeber und Redaktion: Lungenliga Bern
Gestaltung, Produktion und Druck: Stämpfli AG
Text: Lungenliga Bern
Fotos: Roland Blattner, Urs Trösch, Olivier Mollet, Chrissie Steg

Der Jahresbericht 2017 der Lungenliga Bern hat seine Gültigkeit,
vorbehaltlich der Genehmigung durch die Mitgliederversammlung vom 12. Juni 2018.

Palliative Care	25
Versorgung mit Sauerstoff als wichtige Leistung in der palliativen Versorgung	
Forschungsförderung	26
Es geht um Lebensqualität	
Fundraising	28
Lieferanten sponsern unsere Fahrradfahrenden am Race for Life Spendenherkunft und Spendenverwendung	
Leistungsausweis	30
Hinter jeder Zahl steht ein Mensch	
Bilanz	31
Erfolgsrechnung	32
Vorstand, Geschäftsleitung	34
Adressen	36

Gesundheitsförderung

Lebenskompetenzen stärken

Primärprävention

Risiken vermeiden oder reduzieren

Sekundärprävention

Krankheiten früh erkennen und behandeln › Diagnose

Tertiärprävention

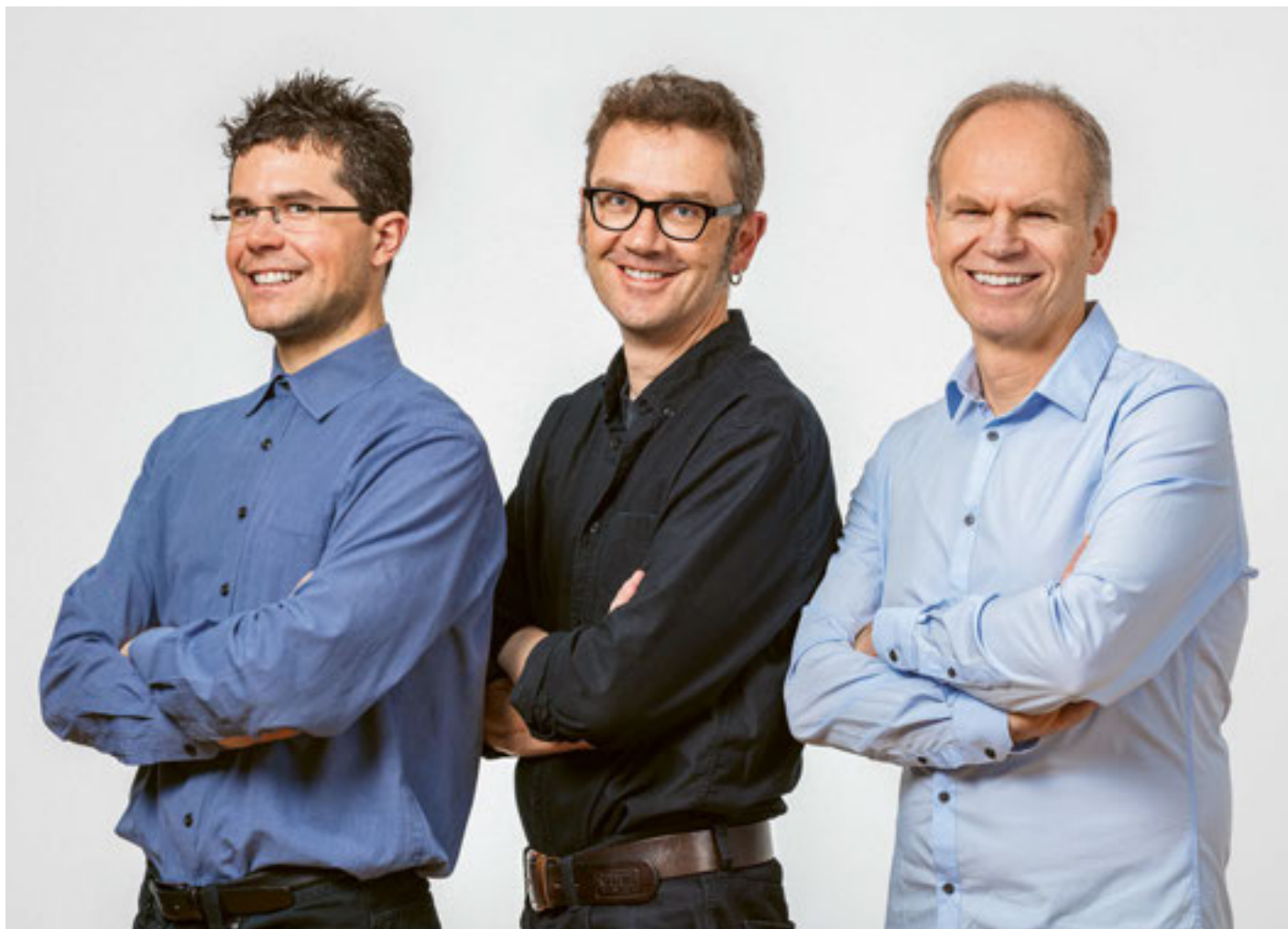
Lebensqualität fördern oder mit umfassenden Dienstleistungen erhalten

Palliative Care

Atemunterstützung als Teil von umfassenden Palliative-Care-Leistungen

Von Gesundheitsförderung bis Palliative Care

Basierend auf einer partizipativ erarbeiteten Strategie, präsentieren wir den bunten Dienstleistungsmix, der nur dank dem ausserordentlichen Engagement der 90 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, der 9 Vorstandsmitglieder und vieler weiterer Akteure möglich ist.



Von links nach rechts: Die Co-Präsidenten Dr. iur. Gian Sandro Genna, Dr. med. Michael Witschi, Dr. med. Markus Riederer

Eigentlich ist es ganz einfach. Wir wollen die Gesundheitskompetenz fördern, Krankheiten vorbeugen oder diese möglichst früh erkennen und behandeln, bedarfsgerechte Dienstleistungen für Lungenkranke und Atembehinderte erbringen, die Forschung fördern und uns wo nötig politisch einbringen. Die Abbildung auf Seite 7 «Gliederung nach Leistungsbereichen» gibt einen Überblick über das Leistungsspektrum der Lungenliga Bern.

Grossratspräsidentin Ursula Zybach betonte an unserer Mitgliederversammlung 2017 die Bedeutung der Lungenliga Bern und begrüßte unsere strategische Orientierung. Abschliessend formulierte sie drei Wünsche an die Lungenliga Bern.

Diese drei Forderungen passen hervorragend zu unserer strategischen Ausrichtung.

Klare Position in der Tabakprävention und in der Gesundheitspolitik:

Die Lungenliga Bern soll ihren Einfluss nutzen.

Gesundheitskompetenz fördern:

Den Fokus nicht nur auf die Krankheit richten, sondern die Möglichkeiten der Betroffenen fördern und Unterstützung bieten.

Palliative Care:

Die Bedeutung von Palliative Care wahrnehmen und eine aktive Rolle spielen.



Ursula Zybach

Grossratspräsidentin Ursula Zybach hat einen langjährigen Leistungsausweis in der Gesundheitsförderung und Prävention.

Ein paar Beispiele: Präsidentin Public Health Schweiz, Mitglied Eidgenössische Kommission für Tabakprävention, Vorstand Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz

Sind wir eine Gesundheits- oder eine Krankheitsliga?

Die Antwort ist klar. Wir sind eine Gesundheitsliga. Obwohl wir vorwiegend Leistungen für Kranke erbringen, geht es uns primär darum, dass Menschen am sozialen Leben teilhaben und ihre bestehenden Möglichkeiten ausschöpfen können. Menschen mit Krankheiten sind nicht zu 100% Kranke, sondern Menschen mit ganz vielen Ressourcen.



Urs Brütsch, Geschäftsführer

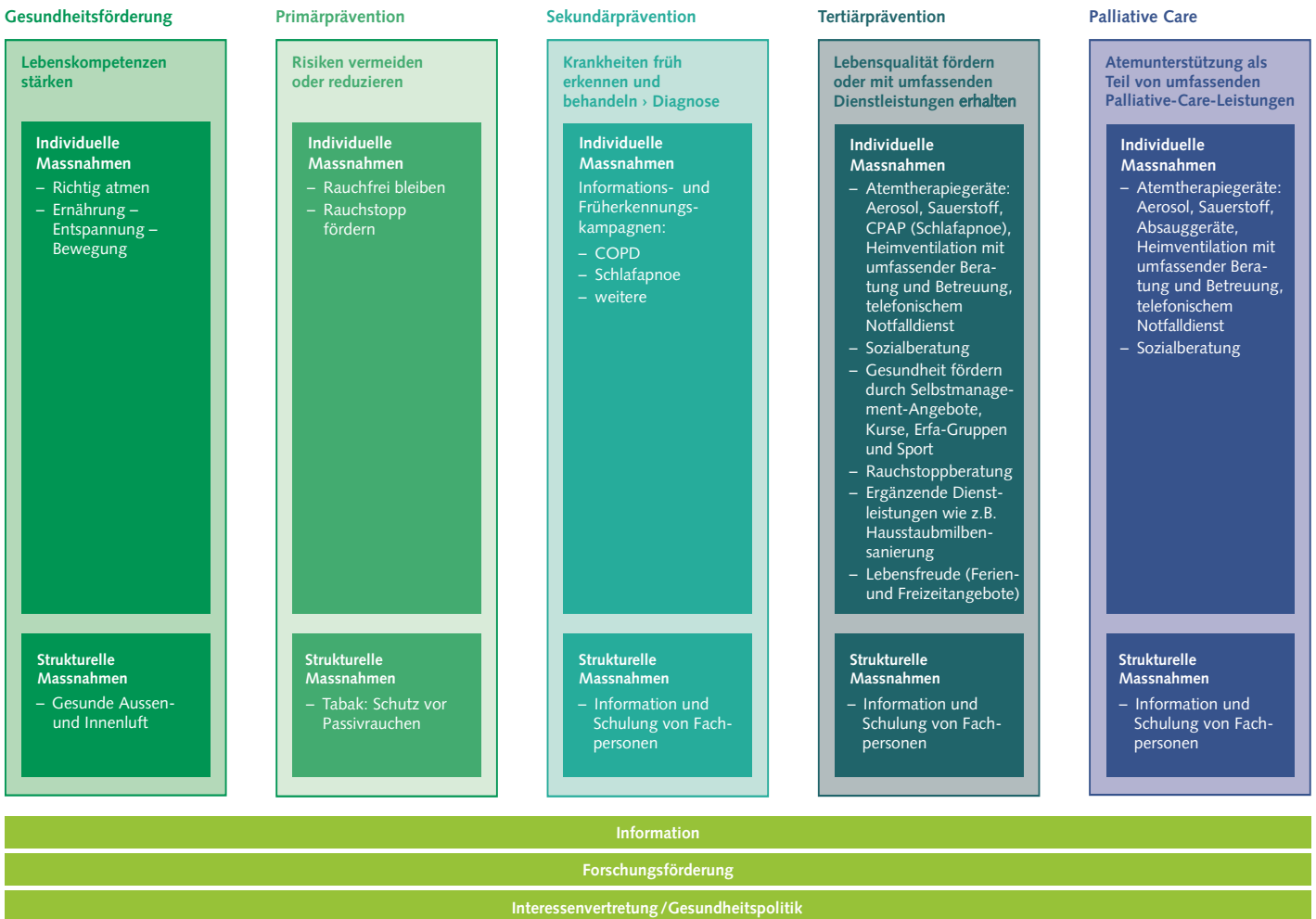
Mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen wir, ein umfassendes Leistungspaket anzubieten: von der Gesundheitsförderung (richtig atmen) über die Prävention (insbesondere im Bereich Tabakprävention), bis hin zur Früherkennung von Lungenkrankheiten und Atembehinderungen sowie zu umfassenden Leistungen für Kranke. Dazu gehören auch Dienstleistungen in der palliativen Versorgung mit Sauerstoff.

Gesundheitsförderung für Kranke klingt vielleicht etwas unpassend, doch meinen wir dies genau so. Ein Beispiel: Wer an Atemnot leidet, vermeidet Anstrengung, damit keine Atemnot auftritt. Damit wird aber die Leistungsfähigkeit immer stärker eingeschränkt. Es ist ein Teufelskreis. Wir motivieren Lungenkranke dazu, in Bewegung zu bleiben. Ein tolles Erfolgserlebnis kann schon nur sein, wieder eine Treppe hinunterzugehen und den Briefkasten selbst zu leeren. Oder es kann die Lebensqualität erheblich verbessern, wenn jemand endlich wieder einmal eine Ferienwoche, die von Fachpersonen begleitet wird, genießen kann. Aus der Sicht von uneingeschränkt Gesunden mögen das kleine Schritte sein. Für Lungenkranke sind dies oft Meilensteine.

Als Gesundheitsliga engagieren wir uns mit aller Kraft dafür, dass weniger Menschen lungenkrank und atembehindert werden. Wir setzen alles daran, die gesunden Anteile von Menschen mit Lungenerkrankungen und Atembehinderungen zu fördern. Gerade dank den verschiedenen Atemtherapiegeräten sind mehr soziale Teilnahme und mehr Autonomie möglich. Zudem können dank unserer Sozialberatung belastende Probleme wie Finanzen, Sozialversicherungen, Arbeit usw. reduziert werden.

100 Mitarbeitende und Vorstandsmitglieder für eine Million Einwohnerinnen und Einwohner. Das klingt ziemlich verwegen. Unsere Leistungen können wir nur im Verbund mit Ärztinnen und Ärzten, Spitälern, Spitex und anderen Organisationen sowie mit der Unterstützung von Mitgliedern und Spendern erbringen.

Leben heisst atmen – Gliederung nach Leistungsbereichen



Mehr als 80% unserer Mittel fliessen in die Bereiche Tertiärprävention und Palliative Care. Das ist notwendig, damit wir unsere rund 11 000 Kundinnen und Kunden optimal beraten und begleiten können. Diese Leistungen werden auch zu einem grösseren Teil von den Krankenkassen und vom Bundesamt für Sozialversicherung getragen.

Es ist ein klares strategisches Ziel, in den nächsten Jahren zusätzlich viel stärker in die Gesundheitsförderung, die Primärprävention und die Sekundärprävention zu investieren. Chronische Krankheiten sollen möglichst vermieden oder früh erkannt und behandelt werden. Wünschenswert wäre ein stärkerer politischer Wille zur Förderung

dieser Bereiche. Auch die hellgrünen Querschnittsthemen «Information», «Forschungsförderung» und «Interessenvertretung/Gesundheitspolitik» sollen deutlich gestärkt werden.

Ich atme, also bin ich – Interview mit einer Atemtherapeutin

Wissen Sie, wie viele Atemzüge Sie heute schon gemacht haben?
Wir atmen 20 000-mal pro Tag ein und aus.



Agathe Löliger Ursenbacher
Atemtherapeutin und Kursleiterin der
Lungenliga Bern

Die Atmung und die Gesundheit beeinflussen sich gegenseitig. Ist die Atmung gestört, können wir weniger Sauerstoff aufnehmen, und dadurch wird der Körper unzureichend mit Sauerstoff versorgt. Sind wir gestresst oder haben Angst, atmen wir verkrampfter und oberflächlicher. Atmen wir bewusst und ruhig, fühlen wir uns entspannt.

Unsere Atmung – ein ständiger Begleiter. Ob im Büro, beim Mittagessen, beim Sport oder beim Schlafen. Leben heisst atmen! Deshalb setzt sich die Lungenliga Bern für das Thema rund

um die Atmung ein. Und fängt dazu bei ihren eigenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an. Am Mitarbeiterinnen- und Mitarbeiteritag der Lungenliga Bern hat die Atemtherapeutin Agathe Löliger Ursenbacher deshalb den Tageseinstieg übernommen. Vom Techniker über die Beraterin bis hin zum Geschäftsführer haben alle gemeinsam «gschnuufet» und den Tag mit achtsamer Atmung gestartet. Indem wir unsere eigene Atmung und deren Bedeutung bewusster wahrnehmen, können wir dies auch unseren Kundinnen und Kunden und der Öffentlichkeit näherbringen.

*Frau Löliger Ursenbacher,
Sie arbeiten täglich mit der Atmung.
Was beobachten Sie?*

Viele Personen kommen aufgrund von Atembeschwerden zu mir (z. B. Atemnot). Dabei beobachte ich häufig auch eine verminderte Körperwahrnehmung. Die eigenen Arme oder Beine werden nicht als Teil des Körpers wahrgenommen, was einen negativen Einfluss auf die Atmung haben kann. Mithilfe von Berührungen, Druck und Bewegung rege ich in der Einzel- oder der Gruppentherapie die Atemwahrnehmung im gesamten Körper an. Dadurch vertieft sich die Atmung und die Atembeschwerden werden weniger, was zu mehr Lebensqualität führt.

Welche Beziehung besteht zwischen Atmung und Gesundheit?

Die Atmung beeinflusst unseren Stoffwechsel, die Durchblutung und das vegetative Nervensystem, das «unbewusste» Funktionen, z. B. Herzschlag oder Verdauung, steuert. Auch hat die Atmung eine direkte Verbindung zu unserer Befindlichkeit. Fühlen wir uns gestresst oder sind wir genervt, atmen wir anders, als wenn wir entspannt sind.

Haben Sie eine einfache Atemübung für den täglichen Gebrauch?

Setzen Sie sich dazu auf einen Stuhl, die Füße stabil auf dem Boden platziert. Mit beiden Händen vom Becken an der Aussenseite der Beine entlang Richtung Füße streichen, über die Innenseite der Beine bis zum Becken und über den Bauch wieder zurückstreichen. Das Ausstreichen soll angenehm sein und kann so lange ausgeführt werden, wie es sich gut anfühlt. Die Atmung geschieht von alleine, ohne dass sie kontrolliert werden muss. Auch Rücken, Schultern und Arme können ausgestrichen werden. Zum Abschluss im Sitzen nachspüren, wie sich Atmung und Körper anfühlen. Die Übung verbessert die Körper- und Atemwahrnehmung sowie die Beweglichkeit der Gelenke.

Tabakpräventionsprojekt «ready4life»

Wer mit 18 Jahren noch rauchfrei ist, wird mit 90%iger Wahrscheinlichkeit immer rauchfrei bleiben. Darum fördert die Lungenliga Bern mit dem neuen Pilotprojekt «ready4life» ein rauchfreies Leben bei Lernenden und leistet so einen Beitrag für die Tabakprävention.

Das Ziel dieses Gesundheitsförderungsprojekts ist es, die Lebenskompetenz von Lernenden zu fördern. Dazu gehören z. B. der richtige Umgang mit Stress, die Stärkung der Sozialkompetenz sowie die Fähigkeit, dem Konsum von Suchtmitteln zu widerstehen. Nach einer internetgestützten Eingangsbefragung profitieren die Lernenden während vier Monaten von einem individuellen SMS-Coaching. Das Projekt wird in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sucht und Gesundheitsforschung Zürich (ISGF) und dem Institut für Technologiemanagement der Universität St. Gallen (ITEM-HSG) entwickelt.

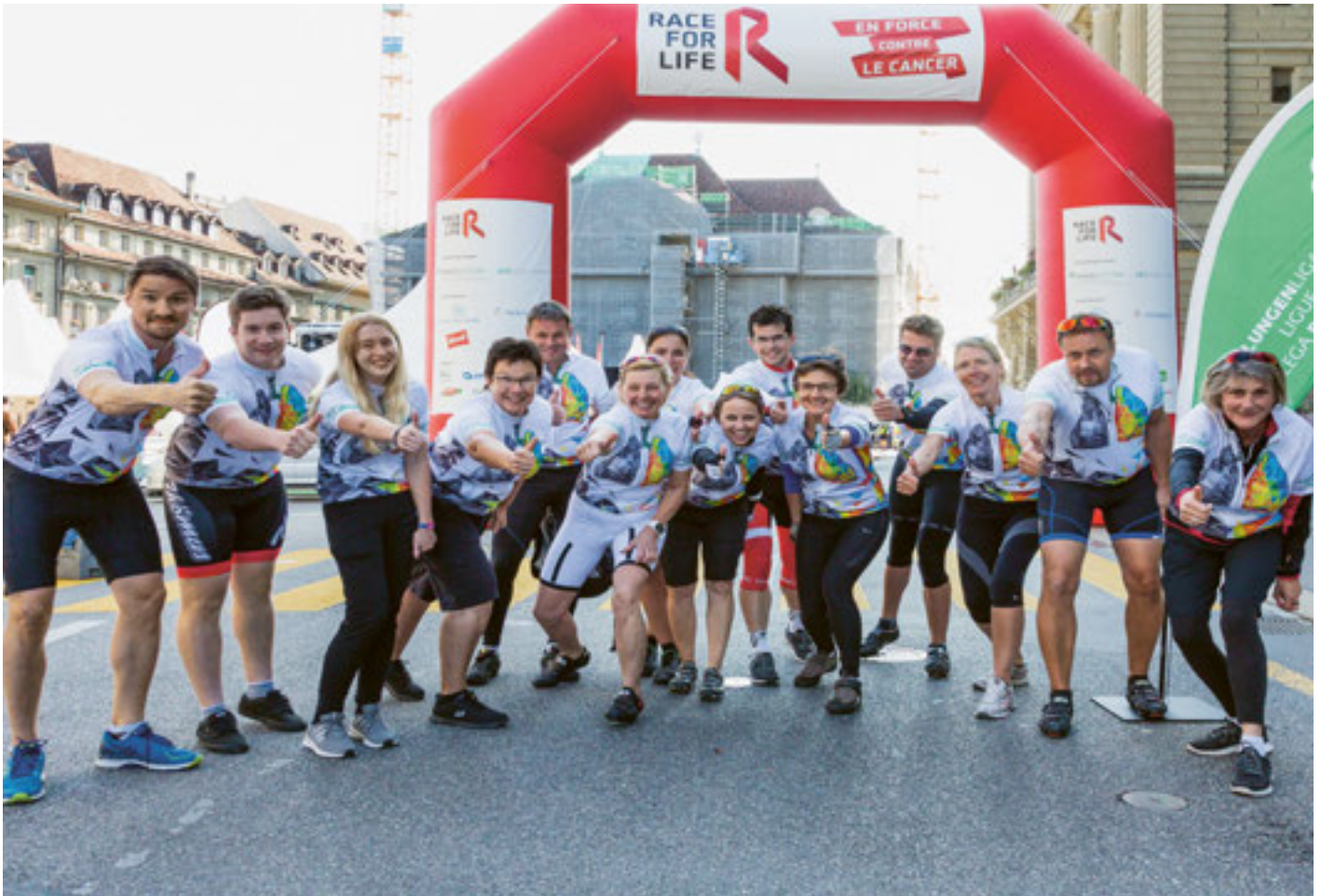
Die Evaluation des ersten Pilotjahres wurde im Juni 2017 veröffentlicht. Diese Ergebnisse zeigen, dass das Stressempfinden bei Nichtrauchern deutlich gesunken ist und bei Rauchern der Konsum reduziert werden konnte.

Auch die letztjährige Gewinnerin Kimberly Boss bestätigt: «ready4life» hat mir während der Lehre geholfen, weil ich schwierige Situationen besser analysieren konnte und Tipps erhalten habe, wie ich damit umgehen kann.» Sie konnte den Hauptpreis, eine Sprachreise an eine Destination nach Wahl, gesponsert von EF Education First, entgegennehmen.

Nach diesen positiven Ergebnissen ist das Projekt in die zweite Runde gestartet. Im Lehrjahr 2017/2018 können gesamtschweizerisch 2100 Lernende vom Projekt profitieren. Im Kanton Bern starteten 658 Lernende mit «ready4life.»



Gewinnerin «ready4life» Kimberly Boss (rechts)



Team Lungenliga Bern

Race for Life – mit Power gegen Krebs

Mit dem Motto «Tabakprävention ist Krebsprävention» beteiligten wir uns auch 2017 am Benefiz-Event Race for Life. Unsere Bike-Teams sammelten Geld für das Tabakpräventionsprojekt «ready4life».

Am 3. September 2017 fand in Bern der Benefiz-Velomarathon Race for Life für Krebsbetroffene statt. Gemeinsam mit anderen Gesundheitsorganisationen waren wir als Partnerin am grossen Solidaritätsfest vor Ort.

Drei Teams der Lungenliga Bern sind am Race for Life in die Pedale getreten. Unser Lungenliga-Elite-Team hat mit durchschnittlich 103 gefahrenen Kilometern eine Glanzleistung erbracht. Zusammen mit 480 Velofahrerinnen und Velofahrern starteten sie um 10 Uhr in die erste Runde. Bis um 18 Uhr pedal-

ten sie, was das Zeug hielt. Insgesamt wurden in 1408 Runden rund 18 949 km und 476 920 Höhenmeter gefahren! Wir gratulieren zu dieser hervorragenden Leistung.

Währenddessen konnten die zahlreichen Besucher das Solidaritätsfest für Krebsbetroffene geniessen. Auf dem Bundesplatz herrschte eine hervorragende Stimmung. Es fanden diverse Konzerte statt, und die Kinder konnten sich auf dem Bikeparcours austoben. Die Lungenliga Bern hat mit ihrem Stand auf die Folgen des Tabakkonsums

aufmerksam gemacht. Sportbegeisterte, Touristinnen und Touristen und Familien konnten mit dem Luftikus kostenlos ihre Lungenfunktion messen und die SmokeFree-Fotokabine testen. Drei Fotos zeigen den Unterschied auf, wie man heute, wie man in 20 Jahren als Nichtraucherin oder Nichtraucher und wie man in 20 Jahren als Raucherin oder Raucher aussieht.

Das grosse Highlight des Tages war die Schweizer Hardrock-Band Gotthard, die als Überraschungsgast die Bühne gerockt hat.

Rauchstoppberatung

Tabakkonsum ist ein wesentlicher Faktor für die Entstehung von Krebserkrankungen und Erkrankungen der Atemwege. Im Tabakrauch befinden sich über 7000 Substanzen. Einige davon sind giftig und rund 70 Stoffe sind krebserregend. Ebenso steigt für Raucherinnen und Raucher das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darum engagiert sich die Lungenliga Bern seit Jahren erfolgreich in der Prävention und der Rauchstoppberatung.

Bis zu drei persönliche Rauchstoppberatungen sind bei der Lungenliga Bern kostenlos. Mit einer guten Vorbereitung steigt der Erfolg eines Rauchstopps. In der Beratung wird ein persönlich zugeschnittener Handlungsplan erarbeitet, um den Rauchstopp vorzubereiten, durchzuführen und aufrechtzuerhalten. Interessierte Personen erhalten zudem Unterstützung, um ihre Motivation zu stärken, Informationen bezüglich mög-

licher Entzugssymptome, Beratung für die Anwendung von Nikotinersatzpräparaten und Medikamenten sowie weitere Informationen rund um das Rauchen und den Rauchstopp.

Rund 50% der Raucherinnen und Raucher würden gerne mit dem Rauchen aufhören. Die Lungenliga Bern unterstützt sie dabei. Die Nachfrage der

Rauchstoppberatungen ist in der Tendenz steigend.

Die Lungenliga Bern ist auch im Bereich Rauchstopp daran interessiert, sich zu vernetzen. Ab 2018 wird gemeinsam mit der Selbsthilfe Bern die erste Rauchstopp-Selbsthilfe-Gruppe ins Leben gerufen. Mehr Infos dazu unter: www.selbsthilfe-be.ch



Hardrock-Band Gotthard in Aktion

Atemnot? Husten? Auswurf? Machen Sie den Risikotest!

Wer einzelne der obenstehenden Fragen mit Ja beantworten kann, sollte online den Risikotest COPD machen. Im November 2017 bestand auch die Möglichkeit, sich an sechs Standorten einem Lungenfunktionstest zu unterziehen. Die Früherkennung von COPD ist ein wichtiger Faktor für einen besseren Therapieverlauf.



Lungenfunktionstest

In der Schweiz leiden rund 400 000 Menschen an der chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung COPD. Dennoch ist die Erkrankung kaum bekannt, und deren Warnzeichen (Atemnot, Husten und Auswurf) werden von den betroffenen Personen meistens ignoriert. Die Krankheit entwickelt sich schleichend und zerstört das Lungengewebe, die Atemwege werden eingengt, was zu schwerer Atemnot führt.

Etwa 90% der COPD-Erkrankungen werden durch das Rauchen verursacht.

Die Lungenliga Bern hat sich deshalb auch im Jahr 2017 an der nationalen Kampagne beteiligt. Ziel war die Sensibilisierung für COPD und die Empfehlung zu einer Lungenfunktionsmessung im Falle von Auswurf, Husten oder Atemnot. Auftakt der Kampagne stellte der Welt-COPD-Tag am 13. November 2017 dar.

**Atemnot, Husten, Auswurf?
COPD-Risiko abklären unter:**

www.copd-test.ch

Übersicht Spirotage 2017

Lungenfunktionsmessungen	383 (+21,7% zum Vorjahr) Davon 110 auffällig und/oder kontrollbedürftig		
Standorte	Bern, Burgdorf, Biel, Langenthal, Thun, Interlaken		
Raucherstatus	54% Nichtraucherinnen und Nichtraucher	29% Ex-Raucherinnen und Ex-Raucher	17% Raucherinnen und Raucher

Mehr Freiheit dank mobilen Geräten

Es gibt keine Standardtherapie für alle Lungenpatientinnen und Lungenpatienten. Aufgrund der ärztlichen Verordnung wird gemeinsam mit den Kundinnen und Kunden nach der bestmöglichen Therapieform gesucht. Die Gewährleistung der Mobilität ist ein wichtiger Faktor für die Lebensqualität.



Mobile Sauerstoffgeräte Modell SimplyGo

Ein Ziel unserer Tätigkeit in der Beratung und Betreuung von Sauerstoffkundinnen und -kunden (meist COPD) ist es, Möglichkeiten zu schaffen, damit die Betroffenen weiterhin am sozialen Leben teilnehmen können. Um dieses Ziel zu erreichen, geht die Beraterin oder der Berater auf jede Kundin oder jeden Kunden individuell ein. Zuhören, abklären welche Bedürfnisse vorhanden sind, Familienangehörige in die Beratung miteinbeziehen und die Gegebenheiten vor Ort anschauen (ist ein Lift vorhanden, wie weit ist die nächste Bushaltestelle entfernt? usw.). Wenn diese Punkte geklärt sind, muss herausgefunden werden, welches Gerät passend ist. Dazu steigt die Beraterin oder der Berater mit der Kundin oder dem Kunden zum Beispiel Treppen oder geht ein paar Schritte spazieren, um dann anhand der Sauerstoffsättigung

entscheiden zu können, was möglich ist und was nicht.

Rundum-Betreuungsangebot der Lungenliga Bern:

1. Die ärztliche Verordnung wird direkt durch den behandelnden Arzt an die Lungenliga Bern übermittelt
2. Der Techniker der Lungenliga Bern vereinbart einen Termin für die Installation sowie Instruktion mit der Kundin oder dem Kunden
3. Die Sauerstoffberatung der Lungenliga Bern vereinbart einen Termin innerhalb von 14 Tagen mit der Kundin oder dem Kunden
4. Zweiter Hausbesuch bei der Kundin oder dem Kunden, drei Monate ab dem Therapiestart
5. Dritter Hausbesuch bei der Kundin oder dem Kunden, sechs Monate ab dem Therapiestart
6. Weitere Hausbesuche im halbjährlichen Turnus
7. Bei Bedarf wird die Betreuung durch die Sauerstoffberaterin oder den Sauerstoffberater intensiviert, zum Beispiel beim Wechsel des mobilen Systems usw.

Einige Monate später kann sich die Situation so verändert haben, dass das mobile System neu überprüft werden muss. Manchmal steht dann auch ein erneuter Therapiesystemwechsel an.

Nochmals Ferienträume realisieren

Die sichere Sauerstoffversorgung ist eine zentrale Grundlage, damit Lungenkranke ihren Alltag gestalten können. Für dieses Selbstmanagement bietet die Lungenliga Bern ergänzende Dienstleistungen an. Christian Gantenbein (56) profitiert seit zwei Jahren von diesen Angeboten und ist begeistert.

Herr Gantenbein, seit wann nutzen Sie Sauerstoff von der Lungenliga Bern, und wie beurteilen Sie die Betreuung?

Seit August 2017 beziehe ich Sauerstoff von der Lungenliga Bern. Zu Beginn der Therapie hatte ich Druckgasflaschen zu Hause. Da für mich die Mobilität sehr wichtig ist, habe ich im Januar 2018 einen mobilen Konzentrator ausprobieren können. Dieser entsprach jedoch nicht ganz meinen Bedürfnissen. Kein Problem bei der Lungenliga Bern! Ich erhielt unkompliziert einen anderen mobilen Konzentrator. Dieses Gerät habe ich nun seit zwei Wochen und möchte es nicht mehr hergeben. Das Gerät passt perfekt zu meinen Bedürfnissen.

Die Betreuung könnte nicht besser sein und ist weit mehr als nur Standard. Bei der Lungenliga Bern wird man freundlich und ganzheitlich betreut. Die Mitarbeitenden fragen nach, kümmern sich um einen, und man fühlt sich super aufgehoben. Nicht die Krankheit steht im Zentrum, sondern der Mensch und wie man ihn am besten betreuen kann.

Waren Sie auch schon mit Sauerstoff in den Ferien?

Bis jetzt noch nicht, bin ja auch noch nicht lange ein «mobiler» Kunde der Lungenliga Bern. Später in die Ferien zu gehen, wäre schön, auch für meine Frau. Mit der Unterstützung der Lungenliga Bern hoffe ich, dass dies möglich wird.

Sie nutzen noch andere Angebote der Lungenliga Bern. Wie sind Sie dazu gekommen?

Begonnen hatte alles mit einem Zeitungsinserat über den Informationsabend betreffend COPD der Lungenliga Bern. Insbesondere der Flyer über die Dienstleistungen im Bereich Sozialberatung und die diversen Schulungsprogramme weckten mein Interesse. Ich entschloss mich, an einer Rauchstoppberatung teilzunehmen. Später habe ich dann durch die Sozialberatung die Information über die Erfahrungsaustauschgruppe COPD und andere Lungenkrankheiten erhalten und konnte an diesem Erfahrungsaustausch teilnehmen. Danach erfolgte der Sauerstoffbezug über eine Beraterin der Lungenliga Bern. Ob in der Beratung oder in der Erfahrungsaustauschgruppe, bei der Lungenliga Bern ist man jederzeit kompetent beraten und betreut. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzen sich für mich ein.

Herzliche Gratulation, dass Sie den Rauchstopp angehen. Sie haben uns verraten, dass Sie für jede rauchfreie Woche 10 Franken an ein Projekt der Lungenliga Bern gesponsert haben. Was hat Sie dazu bewogen?

Ich möchte mit meinem Handeln auch anderen helfen. Rauche ich nicht, spare ich jeden Tag Geld, und hier gebe ich gerne einen Beitrag, damit ich etwas Gutes tun kann. In diesem Fall war es eine alleinerziehende Mutter, die mit ihrem Sohn einen Ausflug machen

konnte, der ihr sonst nie möglich gewesen wäre. Unvergesslich die Zeichnung des Jungen und die selbst gemachte Konfitüre der Mutter, die mir zum Dank überreicht wurden.

Sie besuchen die Erfahrungsaustauschgruppe (ErfA) in Thun. Haben Sie positive Veränderungen in Ihrem Alltag erlebt?

Die Entscheidung, an der ErfA teilzunehmen, war etwas vom Besten, was ich tun konnte. Bei der ErfA treffen sich Leidensgenossinnen und Leidensgenossen, und dieser Austausch unter Gleichgesinnten ist sehr hilfreich. Man erhält Tipps voneinander und kann über Alltagsthemen sprechen, die teilweise nur Lungenkranke verstehen. Das gibt mir Sicherheit und Entspannung im Leben. Nicht atmen zu können, kann grosse Angst machen. Ich weiss dank der ErfA, dass ich nicht alleine bin und es auch anderen Lungenkranken so geht. Das hilft sehr bei der Krankheitsbewältigung. Angehörige können bei diesem Austausch auch dabei sein. Gerade die Angehörigen leisten einen grossen Beitrag und unterstützen uns sehr.

Was empfehlen Sie Personen, die an einer chronischen Lungenerkrankung leiden?

Die vielen Angebote der Lungenliga Bern nutzen! Ich finde es fantastisch, wie gross die Angebotsbreite der Lungenliga Bern ist und ich kann es beurteilen, denn ich nutze fast alle!



Christian Gantenbein und Anna Haueter, Pflegefachfrau

Am wichtigsten ist jedoch die Erfahrungsaustauschgruppe «COPD/Sauerstoff» der Lungenliga Bern. Ich kann diese jedem Betroffenen empfehlen. Die Personen verstehen einen, und man kann Fragen stellen. Seien dies nur Kleinigkeiten im Alltag. Aber für einen COPD-Betroffenen kann diese Kleinigkeit eine riesige Herausforderung darstellen. Stellen Sie sich vor, 600 Meter leicht aufwärts gehen, von der Busstation ins Spital, sind für einen COPD-Betroffenen eine echte Herausforderung. Für gesunde Menschen ist dies eine kurze Distanz und kaum nachvollziehbar, wie anstrengend diese Meter für mich sind. Durch die Erfahrungsaustauschgruppe habe ich realisiert, dass ich nicht alleine bin und es anderen genau gleich ergeht. Das beruhigt.

Haben Sie noch ein abschliessendes Wort?

Herzlichen Dank an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Lungenliga Bern, den Ärzten, dem Rotkreuzfahrdienst, der Spitex und der Erfahrungsaustauschgruppe sowie all den Angehörigen, die einem verständnisvoll und hilfreich zur Seite stehen. Ohne dieses tolle Netzwerk hätte ich nicht die Lebensqualität mit COPD, welche ich aktuell habe.

Herzlichen Dank auch Ihnen für das tolle Interview und weiterhin alles Gute!

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE
LIA PULMONARA



Leben heisst atmen
Vivre, c'est respirer
Chi respira vive
Viver vul dir respirar



Schlafapnoe – Impulse für das Selbstmanagement

Kundinnen und Kunden mit sogenannten CPAP-Geräten wünschen Impulse für den optimalen Umgang mit Geräten und Masken, sie möchten informiert sein über technische Entwicklungen oder sich mit weiteren Fragen rund um die Krankheit Schlafapnoe auseinandersetzen. Die Lungenliga Bern fördert das Selbstmanagement mit Informationsveranstaltungen und Workshops.

Mehr als 150 000 Menschen in der Schweiz leiden an kurzen Atemaussetzern im Schlaf, der sogenannten Schlafapnoe. Der häufig unterbrochene Tiefschlaf hat Tagesmüdigkeit und Schläfrigkeit zur Folge. Betroffene tragen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die erste Informationsveranstaltung für CPAP-Betroffene und Angehörige zum Thema «Schlafapnoe – Impulse für Ihr Selbstmanagement» fand am 25. November 2017 im Hotel Ador in Bern statt.

Schlafapnoe ist eine weitverbreitete Krankheit, die erfolgreich behandelt werden kann. Die Lungenliga Bern bietet eine umfassende Beratung und Betreuung sowie moderne CPAP-Geräte und ein breites Angebot an Masken.

An der Informationsveranstaltung konnten nebst dem Referat eines Pneumologen zum Thema «Was ist Schlafapnoe? Welches sind die Ursachen und die Folgen?» verschiedene Workshops

zu den nachstehenden Themen besucht werden.

1. Habe ich die ideale Maske und das beste Gerät?

Vorstellung der verschiedenen Masken und Geräte

2. Wie kann ich mir den Alltag mit der Maske erleichtern?

Umgang mit der Maske – Tipps und Tricks

3. Werde ich die Maske jemals wieder los?

Alternative Therapien sowie deren Vor- und Nachteile

4. Welche Möglichkeiten der digitalen Unterstützung gibt es?

Informationen/Erfahrungen zu Telemedizin, Apps, Downloads und Daten-Interpretationen

5. Welche Auswirkungen hat die Therapie auf die Partnerschaft?

Information und Austausch für Angehörige

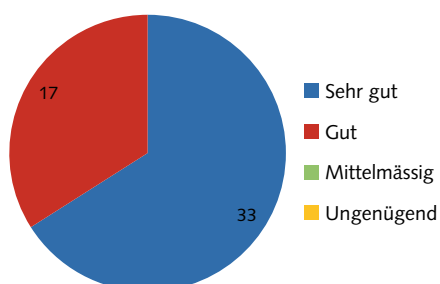
Die Teilnehmenden stellten viele Fragen in den Workshops und konnten dadurch Informationen und praxisrelevante Tipps von Spezialisten erhalten.

Das Thema «Habe ich die ideale Maske und das beste Gerät?» stiess auf reges Interesse. Den Teilnehmenden wurden verschiedene Masken und Geräte der neuesten Generation präsentiert. Viele Fragen zum Handling und zur Komferteinstellung der verschiedenen Geräte wurden gestellt. Schön war es zu erfahren, dass die anwesenden Kundinnen und Kunden mit ihren CPAP-Geräten und der Beratung und Begleitung durch die Lungenliga Bern sehr zufrieden sind.

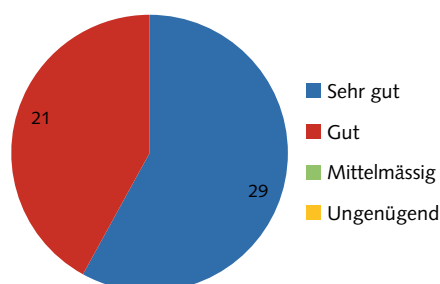
Den Abschluss bildete in der Podiumsdiskussion ein CPAP-Kunde mit seiner Ehefrau. Er ist schon seit vielen Jahren CPAP-Kunde der Lungenliga Bern. Während der Diskussion teilte er seine umfassenden Therapieerfahrungen mit und stand für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung.

Wie wurde unser Anlass bewertet?

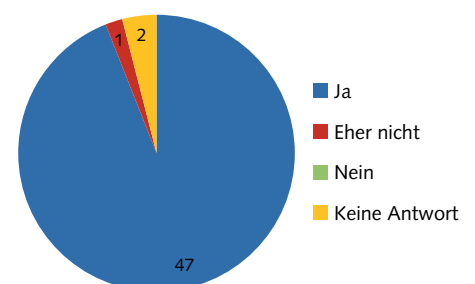
Referat



Workshops



Weiterempfehlung



n = 50 Personen

Heimbeatmung – rundum gut versorgt

Dank der sogenannten mechanischen Heimventilation können viele Patientinnen und Patienten mit schweren Atemstörungen weiterhin zu Hause wohnen. Der Ausschnitt aus der aktuellen Broschüre gibt einen Überblick zum Leistungsangebot.



Umfassende Beratung und Betreuung

Wir beraten Sie in Bezug auf Ihr Gerät und Ihre Behandlung. Wir unterstützen Sie dabei, mit der neuen Situation zurechtzukommen, und kümmern uns umfassend um Ihr Wohlbefinden.



24-Stunden-Nottelefondienst

Unser Notfalltelefon ist rund um die Uhr Ihre Anlaufstelle. Einfache Probleme lösen wir selbst, komplexere leiten wir an den Arzt oder den Gerätelieferanten weiter.



Einfache Kommunikation

Wenn Sie einverstanden sind, sprechen wir mit den beteiligten Betreuungspersonen. Dazu gehören Gespräche mit Ärzten und Gerätelieferanten wie auch mit Ihren Angehörigen oder dem Gesundheitspersonal. Gemeinsam können wir Ihnen so die bestmögliche Betreuung bieten.



Lückenlose Überleitung

Wir begleiten Sie in den neuen Alltag. Schon beim Austritt aus dem Zentrum sind wir für Sie da und helfen Ihnen, sich zu Hause einzurichten.



Gesicherte Qualität

Unser diplomiertes Personal kennt sich sowohl im medizinischen Bereich als auch in der Handhabung des Beatmungsgeräts aus. Unsere strengen internen Richtlinien sichern die Qualität Ihrer Behandlung.



Zusatzleistungen aus einer Hand

Als gemeinnützige auf Lungenkrankheiten spezialisierte Organisation bietet die Lungenliga zahlreiche begleitende Dienstleistungen an. Dazu gehören z. B. Sozialberatung, Kurse und Erfahrungsaustauschgruppen.

Bessere Asthmatherapie dank korrekter Inhalation

Die heutigen Medikamente helfen hervorragend bei der Behandlung von Asthma. Die Anwendung der verschiedenen Produkte für die Inhalation der Medikamente ist aber gar nicht so einfach. Regelmässig muss für die richtige Anwendung sensibilisiert werden.



Werbesujet «Asthma»

Jedes zehnte Kind und jeder siebte Erwachsene sind von Asthma betroffen.

Asthma kann heute in den meisten Fällen gut kontrolliert werden. Das ist das Ziel jeder Asthmatherapie, und diese ermöglicht in vielen Fällen ein weitgehend beschwerdefreies Leben. Studien zeigen allerdings, dass sechs von zehn Betroffenen falsch inhalieren, dadurch wirken die Medikamente nur eingeschränkt oder gar nicht. Viele Menschen mit Asthma haben Informationsdefizite in Bezug auf die Erkrankung und die Therapie. Daraus resultieren eine erhöhte Frequenz von Arztbesu-

chen und Notfallkonsultationen in der Nacht und am Wochenende.

Die Lungenliga Bern bietet durch Beratung und Schulung von Kundinnen und Kunden sowie ihren Angehörigen einen Wissenszuwachs zum Krankheitsbild und zu den Therapiemöglichkeiten. Mit der Förderung des Selbstmanagements werden Kundinnen und Kunden befähigt, kompetent und eigenverantwortlich mit ihrem Asthma umzugehen.

Mit der Kampagne fördert die Lungenliga Bern das Wissen um die korrekte Inhalation, damit die Betroffenen opti-

mal von der medikamentösen Inhalationstherapie profitieren können.

Mit den Instruktionkarten und den Lernvideoclips zur korrekten Inhalation werden Betroffene und Angehörige auf die Problematik der Falschanwendung mit den verschiedenen Geräten aufmerksam gemacht. Zusätzlich werden die Ärzte und Apotheken für die Problematik sensibilisiert, da sie von einem Grossteil der Kundinnen und Kunden besucht werden.

Wir danken an dieser Stelle GSK Glaxo Smith Kline und Novartis Pharma Schweiz.

Die richtige Anwendung des Diskus®

1. Diskus® öffnen und laden. Ausatmen.
2. Mundstück mit Lippen umschliessen.
3. Tief und kraftvoll einatmen.
4. Atem 10 Sek. anhalten. Ruhig ausatmen.

Abweichungen bei einzelnen Medikamenten sind möglich. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Die richtige Anwendung des Ellipta®

1. Schutzklappe bis zum Klick nach unten schieben. Ausatmen.
2. Mundstück mit Lippen umschliessen.
3. Tief und kraftvoll einatmen.
4. Atem 10 Sek. anhalten. Ruhig ausatmen.

Abweichungen bei einzelnen Medikamenten sind möglich. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Instruktionkarten

Ich möchte die Lungensportgruppe nicht mehr missen

Bei Lungenerkrankungen (z. B. COPD, Asthma, Lungenkrebs) ist die körperliche Aktivität ein wichtiger Bestandteil der Basistherapie. Es ist aber nicht einfach, ein passendes Bewegungsangebot mit geschulten Kursleitungen zu finden. Die Lungenliga Bern testet das Angebot von Lungensportgruppen. Dora Krähenbühl besucht den Pilotversuch in Burgdorf BE.

Dora Krähenbühl, Sie nutzen das Angebot Lungensportgruppe in Burgdorf. Wie sind Sie dazu gekommen?

Ich habe bereits mehrmals eine Therapie und die Angebote der pulmonalen Rehabilitation im Spital Burgdorf besucht. Seit 2008 trainiere ich einmal pro Woche in der Physiotherapie. Die Physiotherapie des Spitals hat mich auf das Angebot der Lungensportgruppe aufmerksam gemacht, das im September 2017 startete. Das fand ich super und habe mich gleich angemeldet. Dank der Unterstützung der Lungenliga Bern kann nun ein betreutes Training stattfinden. Das gemeinsame Training in der Lungensportgruppe motiviert mich sehr.



Dora Krähenbühl

Was verbinden Sie mit der Lungensportgruppe?

Mehr Wohlbefinden und die Freude an der Bewegung – und ich kann dadurch besser atmen. Das gibt mir Kraft. Auch die Zusammengehörigkeit in der Gruppe macht mir Spass. Ich möchte die Lungensportgruppe nicht mehr missen. Nach 90 Minuten Bewegung trinken wir anschliessend immer noch einen Kaffee zusammen und tauschen uns aus. Das tut uns sehr gut, und dadurch merkt man, dass man nicht alleine ist mit seinem Schicksal.

Haben Sie eine positive Veränderung im Alltag erlebt?

Auf jeden Fall! Ich kann meine körperliche Fitness stabil halten. Je nach Tagesform kann ich auch einmal mehr Gewichte an den Geräten verwenden. Gut finde ich auch, dass jeweils beim Velofahren Puls und Sauerstoff von der Phy-

siotherapeutin gemessen werden. So weiss ich auch gleich, ob alles in Ordnung ist. Die Lungensportgruppe gibt mir Stabilität im Alltag.

Empfehlen Sie die Lungensportgruppe weiter?

Ja, ich habe den Flyer auch meinem Hausarzt abgegeben, und meine Nachbarin, die Physiotherapeutin ist, empfiehlt die Gruppe auch weiter. Bewegung ist wichtig! Schön, gibt es solche Angebote für Personen mit Atemwegserkrankungen. Ich habe den Plausch in der Gruppe. In einer normalen Gruppe würde ich mich sicher weniger wohlfühlen. Die Physiotherapeutin betreut mich super, denn sie zeigt mir, wenn ich eine Übung falsch mache oder motiviert mich, diese mit mehr Gewicht zu versuchen. Die Lungensportgruppe ist ein Mehrwert.

Haben Sie Empfehlungen für andere Personen mit chronischen Lungenerkrankungen?

Bewegung ist das Wichtigste, und ich empfehle jedem, regelmässig in die Lungensportgruppe zu gehen oder in einer anderen Form mit der Physiotherapie zu arbeiten. Ich persönlich finde den Gruppenkurs sehr angenehm, da Betroffene individuell, aber dennoch miteinander trainieren können.

Nutzen Sie andere Angebote der Lungenliga Bern?

Durch den Austausch in der Gruppe weiss ich, wie wertvoll meine noch funktionierende Lungenhälfte ist. Die Gruppe stimmt für mich und passt mir bestens.



Lungensportgruppe



Trotz Asthma kein Verzicht auf Sport und Bewegung

125 Kinder mit Asthma und ihre Geschwister vergnügten sich am Kindersportplausch in Magglingen BE. Die Kinder erfuhren spielerisch, zu welchen Leistungen sie fähig sind.



Freude herrscht

Dank gut kontrolliertem Asthma, das mit korrekt inhalierten Medikamenten, dem Einsatz der Lippenbremse sowie einem guten Anwärmen angestrebt wird, müssen sich Kinder nicht einschränken und können sich bewegen, Sport treiben und sogar an Wettkämpfen mitmachen.

Olympiasieger werden!

Martina Kocher (Weltmeisterin 2016 und Vizeweltmeisterin 2017 im Rodeln)

und Sportstudentinnen und -studenten leiteten die Kinder mit Geschicklichkeitsspielen durch den Parcours. Parallel dazu fanden Ballspiele statt. Höhepunkt war der Wettkampf – die Olympiade. Jedes Kind wollte Olympiasiegerin oder Olympiasieger werden und strengte sich mächtig an, um mit einer Goldmedaille nach Hause zu gehen.

Für die älteren Kinder fand mit den ehemaligen FCB-Trainern Joachim Eble und Willy Schmid ein Fussballspiel statt. Durch Sport und Spiel entstanden

Freundschaften und die Kinder sahen, dass sie mit ihrer Krankheit nicht alleine sind.

60 Erwachsene profitierten vom Referat zum Thema «Asthma bei Kindern» von Dr. med. Daniel Trachsel, Pneumologe am Kinderspital Basel. Dieser erklärte Ursachen und Auslöser für Asthma. Es sind nicht nur Allergien, sondern auch Überlastung und Stress, die das Asthma beeinflussen. Sehr wichtig sind eine gute Therapie und eine korrekte Inhalation.

Sozialberatung – auch finanzielle Sorgen können Atemnot verursachen

René W. (59) leidet seit mehreren Jahren unter der schweren Lungenerkrankung COPD und einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Mit der Arbeitslosigkeit kamen auch die finanziellen Sorgen dazu. Eine Sozialarbeiterin der Lungenliga Bern hat dank kompetenter und beharrlicher Arbeit neue Perspektiven für Herrn W. schaffen können.

Aufgrund seiner schweren Erkrankung war Herr W. seit 2½ Jahren arbeitsunfähig. Während zweier Jahre kam Herr W. dank den Leistungen der Krankentaggeldversicherung gut über die Runden, danach konnte er eine Weile von seinem Vermögen leben. Im Mai 2017 suchte Herr W. verzweifelt unsere Beratungsstelle auf. Er war davon ausgegangen, dass er aufgrund seiner Beeinträchtigungen eine IV-Rente erhalten würde, die ihm ein bescheidenes Leben ermöglicht hätte. Leider erhielt er einen negativen Bescheid und sah somit für sich keine Perspektiven mehr.

In einem ersten Schritt kümmerte sich die Sozialarbeiterin um eine fachliche und juristische Abklärung, ob der IV-Entscheid angefochten werden könnte. Da nicht alle Arztberichte berücksichtigt worden waren und es auch

rechnerische Ungereimtheiten gab, erhob die Lungenliga Bern bei der IV Einspruch. Bis zum erneuten Entscheid der IV hatte Herr W. sein ganzes Vermögen aufgebraucht. Deshalb meldete er sich vorsorglich bei der Sozialhilfe seiner Gemeinde an.

Die neue Argumentation überzeugte die IV, und im zweiten Anlauf erhielt Herr W. die volle IV-Rente zugesprochen. Somit musste er auch keine Sozialhilfeleistungen der Gemeinde mehr beziehen. Dank der Rente und einer Rückerstattung für die vergangenen Monate hatte Herr W. etwas «Luft gewonnen».

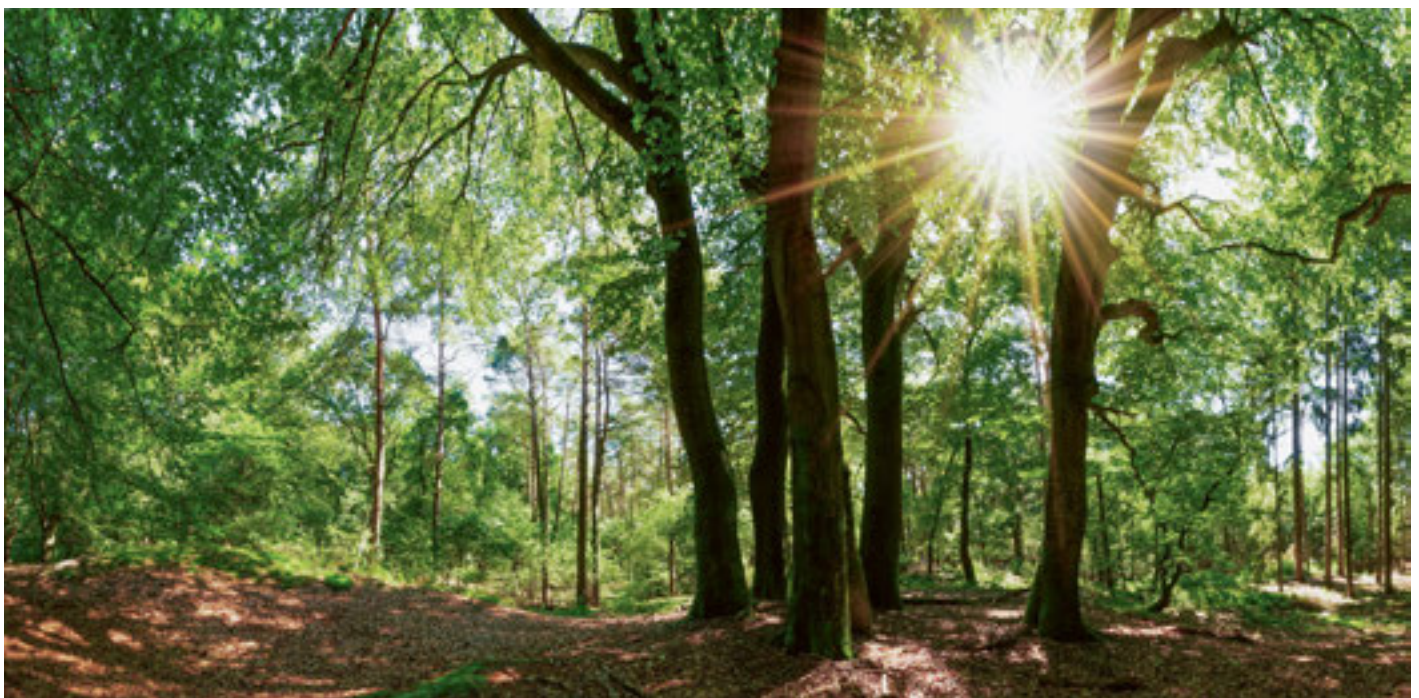
Die Sozialarbeiterin unterstützte Herrn W. anschliessend dabei, seine Ansprüche gegenüber der Pensionskasse geltend zu machen. Da seine Rente sehr

klein ist, hat Herr W. Anspruch auf Ergänzungsleistungen. Gemeinsam mit Herrn W. hat die Sozialarbeiterin die entsprechende Eingabe eingereicht.

Mit einer schweren Lungenerkrankung ist die Alltagsgestaltung erschwert. Wenn dazu noch komplexe Fragestellungen zu Sozialversicherungen auftauchen und viele Formulare ausgefüllt werden müssen, wird die Lebenssituation manchmal erdrückend. Herr W. kann dank der Sauerstoffversorgung durch die Lungenliga Bern ein wenig am sozialen Leben teilhaben. Dank der geregelten Finanzsituation hat er auch seine Zuversicht wieder gefunden.

Anmerkung der Redaktion:

Der Name wurde aus Datenschutzgründen geändert.



Luftholtage 2017 – Erholung für Menschen mit Atemwegserkrankungen

Raus aus dem Alltagstrott, rein ins Vergnügen! Unter diesem Motto konnten viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der ganzen Schweiz unbeschwerte Ferien geniessen. Eine willkommene Erholung auch für die Angehörigen.

Die Lungenliga Schweiz bietet vielseitige Ferienmöglichkeiten an und ist auch vor Ort für unsere Kundinnen und Kunden da. In Notfällen kümmert sich ein Arzt um alle Anliegen, und ein Begleitem sorgt für ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm: Aktivitäten wie Atmen und Bewegen, Erfahrungsaustausch und Unterstützung bei Ausflügen. Zudem organisiert die Lungenliga Schweiz die Sauerstoffversorgung.

Dank Erholung und Genuss am Sarnersee, entspannten Strandferien an der ligurischen Küste oder einer Rhein Schifffahrt oder Mittelmeer-Kreuzfahrt wurde das Wohlbefinden sichtbar gesteigert.

Die sorgfältig ausgewählten Aufenthaltsorte am See, am Meer oder in der Höhe sind für Menschen mit Atemwegserkrankungen optimal, wirken sich positiv auf den Krankheitsverlauf aus und tragen dazu bei, dass die Lebensqualität erhalten bleibt.

Weitere Informationen zu den Luftholtagen unter:
www.lungenliga.ch/luftholtage



«Dank den tollen Leistungen der Lungenliga konnte ich meinen Traum, eine 8-tägige Kreuzfahrt auf dem Rhein, verwirklichen. Reisen funktioniert problemlos mit der Lungenliga.»



«Einzig dank der Lungenliga Bern und ihrem wunderbaren Team ist es mir und meiner Lebenspartnerin noch möglich, Ferien zu verbringen. Der Tapetenwechsel ist für unser physisches und psychisches Wohlbefinden sehr wertvoll. Wir hoffen, dass wir noch einige Male von diesem tollen Angebot Gebrauch machen können.»



«Am besten war die Betreuung. Staune einfach. Rund um die Uhr, falls man es bräuchte! Auch gut ist, dass die Begleitperson mitreisen kann, und zwar zum gleichen Preis. Meine Frau ist sehbehindert, was soll sie alleine zu Hause? Das Meerwasser ist super. Nach einer Stunde hatte ich keine Schmerzen mehr!»



«Hätte nie gedacht, dass ich nochmals Ferien machen kann, ich konnte noch vieles machen dank dem Team. Von der Atmosphäre waren wir positiv überrascht, auch dass der Aufenthalt individuell angepasst werden konnte. Es hat uns gefallen, es klappte alles wie am «Schnüerli», ohne dass man das Gefühl hatte, man sei organisiert.»

Versorgung mit Sauerstoff als wichtige Leistung in der palliativen Versorgung

Palliative Care ist ein international üblicher Fachausdruck. Er leitet sich aus dem lateinischen «pallium» und dem englischen «care» ab und lässt sich als «ummantelnde Fürsorge» übersetzen. Die palliative Medizin, Pflege und Begleitung umfasst alle medizinischen Behandlungen und pflegerischen Interventionen sowie die psychische, soziale und spirituelle Unterstützung kranker Menschen, die an einer fortschreitenden, unheilbaren Krankheit leiden.

Palliative Care wird vorausschauend miteinbezogen, wenn eine Heilung noch möglich scheint, ihr Schwerpunkt aber in der Zeit liegt, in der die Heilung der Krankheit als nicht mehr möglich erachtet wird. Das Ziel der Palliative Care besteht darin, Leiden zu lindern und die bestmögliche Lebensqualität aufrechtzuerhalten.

Wenn Kundinnen und Kunden zu Hause sterben oder zumindest so lange wie möglich zu Hause bleiben möchten, dann ist die Sauerstoffversorgung häufig ein wichtiges Puzzleteil für eine gute Betreuung. Palliative Care beginnt aber viel früher, wie die Geschichte von Herrn Amir T. zeigt.

Herr Amir T. (68) lebt seit vielen Jahren alleine in der Schweiz. Seine Frau lebte bis im Herbst 2017 in Jordanien. Im Dezember 2016 benötigte Herr T. erstmals Sauerstoff mit einem mobilen System, damit er unterwegs nicht in Atemnot geriet. Bereits ein halbes Jahr später war er rund um die Uhr auf Sauerstoff angewiesen. Die Ursache dafür sind diverse Krebstumore in der Lunge und den Bronchien. Mit dem Wechsel des Therapiesystems (Flüssigsauerstoff) konnte die Mobilität von Herrn T. erhöht werden. Wir haben dem Kunden ein Pulsoximeter-Messgerät zur Verfügung gestellt, damit er die Sauerstoffsättigung selbst messen und besser reagieren kann. Dank der Chemotherapie haben sich die Tumore in der Zwischenzeit verkleinert. Dadurch reduziert sich auch der Sauerstoffbedarf.

Weitere Probleme belasten Herrn T. stark. Er sollte fit genug sein für eine Herzoperation. Akute Zahnprobleme sollten behandelt werden. Dazu kommt seine Diabetes, die behandelt werden



Pulsoximeter

muss. Aufgrund der vielfältigen Probleme und der finanziellen Sorgen von Herrn T. unterstützt eine Sozialarbeiterin der Lungenliga Bern den Kunden bei den administrativen und finanziellen Fragestellungen. Seit Herbst 2017 ist die Ehefrau von Herrn T. nun bei ihm und entlastet ihn massiv. Unsere Sozialarbeiterin begleitet auch die Ehefrau. Für die psychische Befindlichkeit des Kunden bedeutet das eine enorme Verbesserung.

Die Lungenliga Bern ist ein wichtiges Puzzleteil im Versorgungssystem. Die Spitex kommt regelmässig für die Körperpflege. Eine Onkologin, ein Kardiologe sowie ein Pneumologe sind involviert. Zusätzlich hat Herr T. bei einem intensiven mehrwöchigen Training im

Berner Reha-Zentrum Heiligenschwendi BE den Umgang mit dem Sauerstoff optimiert und vor allem gelernt, wie er sich trotz Atembehinderung täglich körperlich betätigen und so sein vorhandenes Potenzial ausschöpfen kann.

Herr T. kann und will selbst etwas für seine Lebensqualität tun. Die Lungenliga Bern versorgt ihn mit dem passenden Therapiesystem und berät ihn und seine Frau umfassend. Auch das ist Palliative Care.

Anmerkung der Redaktion:

Der Name wurde aus Datenschutzgründen geändert.

Es geht um Lebensqualität

Das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität ist eines der international führenden Institute in der Erforschung von Ursachen und Folgen von Lungenerkrankungen. Wir haben zwei Forscherinnen zu einem von der Lungenliga Bern unterstützten Gesuch befragt.

Warum entwickeln junge Krebsbetroffene später eher eine Lungenerkrankung?

Goutaki: Dank der modernen Krebstherapie überleben glücklicherweise sehr viele junge Menschen. Aufgrund der Chemotherapie, Bestrahlung oder Chirurgie kann es aber Spätfolgen im Bereich der Lunge geben. Heute leben in der Schweiz rund 7000 Menschen, die als Kinder oder Jugendliche von einer Krebserkrankung betroffen waren. 20–30% hatten eine Behandlung, die die Lunge schädigen kann.

Wie können wir uns Ihre Forschungsarbeit vorstellen?

Kasteler: Wir koordinieren die Arbeit von 31 Personen in acht Ländern, die systematisch das vorhandene wissenschaftliche Material sichten. Aufgrund unserer wissenschaftlichen Fragestellung haben wir 7000 thematisch verwandte Beiträge gesichtet. Insgesamt haben wir 161 relevante wissenschaftliche Beiträge gefunden. Daraus formulieren wir nun unsere wissenschaftlichen Schlussfolgerungen und suchen Schritt für Schritt eine Vorgehenssystematik.

Wie weit ist Ihre Arbeit fortgeschritten?

Goutaki: Wir sind näher am Ziel als am Start. Bald können wir aufgrund der Erkenntnisse die Leitlinien formulieren. Dann müssen sie von möglichst vielen internationalen Experten der Onkologie und der Pneumologie gutgeheissen werden. Am Schluss werden die Leitlinien die für den Moment bestmöglichen Ansätze vertreten.



Dr. med. MSc, MD-Ph.D. Myrofora Goutaki (links) und Dr. med. Rahel Kasteler, Studentin Ph.D.

Wer entscheidet, ob die Leitlinien umgesetzt werden?

Goutaki: Zuerst wird die sogenannte «International Guideline Harmonisation Group» darüber befinden. Danach werden nationale wissenschaftliche Organisationen darüber befinden, ob die Leitlinien ganz oder teilweise übernommen werden.

Dieses Projekt wurde von der Lungenliga Bern mit «nur» CHF 18 000.– unterstützt. Nützen solche kleinen Beiträge tatsächlich?

Kasteler (lacht): Als Ph.D.-Studentin verdient man keine grossen Summen.

Als junge Forscherin ist man auf die Unterstützung von Organisationen wie der Lungenliga Bern sehr angewiesen, damit man mitverantwortlich an einem Projekt arbeiten kann. Für mich ist dieses Projekt eine tolle Chance, weil ich hier erstmals in einem Forschungsprojekt gestaltend arbeiten kann.

Goutaki: Für das ISPM (Institute of Social and Preventive Medicine) ist die Finanzierung durch Dritte elementar. Mittelbeschaffung ist deshalb auch für mich eine wichtige Aufgabe. Der Beitrag der Lungenliga Bern hilft, dass Frau Kasteler Erfahrungen sammeln kann als Forscherin und dies in einem wirklich wichtigen Projekt, das gut zu den Forschungsprojekten des ISPM passt.

Das Forschungsprojekt

Entwicklung einer klinischen Leitlinie zur Überwachung der Lungengesundheit von Überlebenden einer Krebserkrankung im Kindes- und Jugendalter.

Überlebende einer Krebserkrankung im Kindes- und Jugendalter (Survivors) können als Spätfolgen der Krebsbehandlung Lungenerkrankungen entwickeln. Ziel dieses Projektes ist es, eine internationale Leitlinie zu entwickeln, um Lungenerkrankungen bei Survivors früher zu erkennen und zu behandeln. Internationale Experten werden bisherige Empfehlungen zu Nachkontrollen vergleichen und neue Literatur zum Thema Lungenerkrankungen bei Survivors systematisch suchen sowie zusammenfassen. Darauf basierend wird eine internationale Leitlinie zu Diagnostik und Behandlung von Lungenerkrankungen entwickelt. Die Leitlinie soll in der Schweiz und den anderen teilnehmenden Ländern eingeführt werden. Wenn Lungenerkrankungen frühzeitig erkannt und behandelt werden, werden sich Gesundheit und Lebensqualität der Survivors verbessern.

Haupt-Gesuchstellerin

Dr. med. MSc, MD-Ph.D. Myrofora Goutaki
Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern

Mit-Gesuchstellerinnen

Dr. med. Rahel Kasteler, Studentin Ph.D.
Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern

Ph.D., DAS Grit Sommer
Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern

Projektkosten (beantragte Summe)

CHF 43 757.–

Beitrag der Lungenliga Bern

CHF 18 757.–

Weiterführende Informationen zum Institut finden Sie unter:

www.ispm.unibe.ch



Dr. med. Markus Riederer

Die Forschungsförderung der Lungenliga Bern

Jährlich investiert die Lungenliga Bern CHF 250 000.– in die Forschungsförderung. Vorwiegend werden Projekte mit einem Bezug zum Kanton Bern unterstützt. Insbesondere sollen junge, Erfolg versprechende Forschende gefördert werden.

Die Lungenliga Bern will damit die Kenntnisse über pneumologische Erkrankungen und Therapiemöglichkeiten erweitern, sowie Erkenntnisse in der Rehabilitation und Prävention/Gesundheitsförderung fördern.

Die interne Forschungskommission prüft eingehende Gesuche und legt dem Vorstand der Lungenliga Bern entsprechende Anträge vor. Bei Bedarf werden externe Gutachter beigezogen. Die Arbeit der Forschungskommission basiert auf einem detaillierten Reglement.

Dr. med. Markus Riederer
Präsident Forschungskommission

Wie hart ist es für junge Forschende vorwärtszukommen?

Kasteler: Wir spüren im Alltag keine allzu starke Hierarchie. Im Gegenteil. Mitglieder der Direktion oder Leitende von Forschungsgruppen sitzen mit uns am Tisch und helfen mit, Durchbrüche zu erzielen. Wir erhalten viel Support. Natürlich ist es streng. «Man muss es wollen!»

Wie finden Sie einen Ausgleich zu dieser sehr fokussierten Arbeit?

Goutaki: Wichtig ist es, in der Freizeit «den Kopf frei zu kriegen». Für mich gehören dazu das Reisen oder das Zusammensein mit Freunden.

Kasteler: Ich erhole mich beim Wandern, Skifahren, und in den Ferien bin ich meist auf dem Meer am Segeln.

Vielen Dank für dieses inspirierende Gespräch und den Einblick in Ihre wertvolle Arbeit.

Lieferanten sponsern unsere Fahrradfahrenden am Race for Life

Ein rundum erfreuliches Projekt. Mehrere Lieferanten haben grosszügig Geld gespendet, um unsere drei Race-Teams beim grossen Solidaritätsfest Race for Life zu sponsern. Dem Tabakpräventionsprojekt «ready4life» konnten CHF 37 000.– Franken überwiesen werden.



Spendenübergabe



Giuseppe Liuzzo, Country Manager ResMed, mit Ehefrau

ResMed ist seit vielen Jahren einer der wichtigsten Lieferanten von Atemtherapiesystemen für die Lungenliga Bern. Wir testen neue Geräte sowie das Zubehör intensiv. Die Therapiesysteme überzeugen im täglichen Einsatz. Sollte es mal Probleme geben, so steht uns die Firma ResMed unbürokratisch und kulant mit Lösungsvorschlägen und Ersatzgeräten zur Seite. Gemeinsam haben wir das Wohl der Kundinnen und Kunden als oberstes Ziel vor Augen. Am Race for Life haben wir diese erfolgreiche Zusammenarbeit auf unkonventionelle Art ganz neu erlebt. Auch dieses Jahr unterstützt die Firma ResMed die Lungenliga Bern mit CHF 10 000.– am Race for Life. Giuseppe Liuzzo, Country Manager, hat unseren Velofahrern den Check persönlich überreicht und sie kräftig angefeuert. Zudem hat er die Gelegenheit genutzt und mit seiner Frau die SmokeFree-Fotokabine ausprobiert.

Wir danken auch den weiteren Sponsoren smart dynamic AG, Philips und Synex AG. Nicht zu vergessen sind unsere Lungenliga-Velofahrerinnen und -Velofahrer, die am Race 2017 total CHF 37 000.– für die Lungenliga Bern gesammelt haben, und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die vor Ort oder mit einem finanziellen Beitrag unsere Teams unterstützt haben. Herzlichen Dank!

Viele Dienstleistungen finanzieren wir ganz oder teilweise mit Spenden, Erbschaften, Legaten oder Sponsoring-Beiträgen. Wir bedanken uns herzlich für all die wertvolle Unterstützung.

PHILIPS
RESPIRONICS

SYNEX AG

ResMed

**smart
dynamic**

Spendenherkunft und Spendenverwendung

Spendenherkunft		CHF
Fundraising Lungenliga Schweiz		288 200
Spenden/Trauerspenden		62 700
Legate/Schenkungen		5 000
Ausschüttung Helene-Welti-Fonds		203 300
Total erhaltene Spenden und Zuweisungen im Jahr 2017		559 200

Spendenverwendung		CHF
Forschungsförderung	Subtotal	- 250 000
Dr. med. A. Brill Universitätsklinik für Pneumologie Inselspital Bern	Sleep apnea treatment in chronic mountain sickness	- 9 800
Zuweisung an Fonds Forschungsförderung	Eingabe von grossen Forschungsgesuchen, im Jahr 2017, die von der internen Forschungskommission wie auch von einem externen Experten evaluiert werden. Die Projekte werden dem Vorstand im Jahr 2018 zur Bewilligung vorgelegt.	- 168 200
Zuweisung an Fonds Forschungsförderung Lungenliga Schweiz		- 72 000
Dienstleistungen für Menschen mit Lungen- erkrankungen und Atembehinderungen	Subtotal	- 146 600
COPD	Früherkennungs-Kampagne, Gruppenangebote, Schulungen und Events	- 39 000
Schlafapnoe	Früherkennungs-Kampagne	- 14 000
Asthma	Sportplausch-Event für Kinder mit Asthma, Schulungen	- 5 000
Finanzielle Nothilfe und weitere Leistungen	Direktunterstützung von Patientinnen und Patienten in finanzieller Notlage	- 88 600
Gesundheitsförderung, Prävention	Subtotal	- 162 600
Tabakprävention	Präventionsprojekte und Rauchstoppunterstützung	- 162 600
Total verwendete Spenden und Zuweisungen im Jahr 2017		- 559 200
Total erhaltene Spenden und Zuweisungen im Jahr 2017		559 200

Beträge auf CHF 100.– gerundet

Wesentliche Teile unserer Arbeit sind nur dank freiwilligen Beiträgen und Spenden möglich. Dazu gehört die Forschungsförderung. Sie ist unverzichtbar für den Fortschritt zum Wohl von lungenkranken und atembehinderten Menschen. Aber auch für die Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen und die Prävention sind unverzichtbare Dienstleistungen, die nur so finanziert werden können.

Bei einigen Aufgaben sind nur die Drittkosten durch Spenden gedeckt. In der Tabakprävention wird auch ein Teil der Personalkosten durch Spenden finanziert.

Hinter jeder Zahl steht ein Mensch

Rund 2000 unserer Kundinnen und Kunden sind darauf angewiesen, dass wir sie zu Hause beraten und das optimale Atemtherapiegerät zur Verfügung stellen. Von St. Imier bis Wengen. Die anderen Kundinnen und Kunden werden in unseren Beratungsstellen, auf Termin bedienten Satelliten, in Arztpraxen oder Spitälern beraten. Viele Apotheken können Aerosol-Geräte der Lungenliga Bern abgeben.

Heimtherapie	Inhalatoren	Sauerstoffkonzentratoren	Flüssigsauerstoff	Sauerstoff-Druckgas	Sauerstoff-sparsysteme	CPAP	Befeuchter	BIPAP / VPAP	CS	Total
Vermietete Geräte per 1.1.2017	264	1379	379	174	542	7933	3630	540	477	16926
Vermietete Geräte per 31.12.2017	250	1608	372	162	617	8647	4117	576	507	19217
Veränderung	-14	229	-7	-12	75	714	487	36	30	2291
Verkaufte Geräte	354	53	-	-	-	395	137	-	-	1106
Patientinnen/Patienten per 31.12.2017	250	1291	372	161	612	8647	4113	559	506	

Die Statistik berücksichtigt nicht, dass viele Kundinnen und Kunden Zweitgeräte nutzen. Ebenso berücksichtigt die Statistik nicht, dass viele Kundinnen und Kunden, die in den Vorjahren ein Aerosolgerät (Inhalator) bezogen haben, weiterhin Kundinnen und Kunden der Lungenliga Bern sind. Aufgrund von Therapieabbrüchen oder Todesfällen entspricht die Zahl der Patientinnen und Patienten per 31.12.2017 nicht der Gesamtzahl der im Berichtsjahr beratenen Personen.

Sozialberatung	2016	2017
Beratene Klientinnen/Klienten	477	494
Angehörige	13	18
Beratungsstunden Betroffene	5103	5357
Beratungsstunden Angehörige	43	33
Kurzberatungen in Stunden	180	228

Mehr als 500 Menschen haben die Dienstleistungen unserer Fachleute in der Sozialberatung in Anspruch genommen. Neben der chronischen Erkrankung können auch viele andere Probleme die Lebensqualität beeinträchtigen. Fragen zu Sozialversicherungen, Arbeitsplatz, Partnerschaft und Alltagsgestaltung sind häufige Themen. Manchmal kann schon mit einem ausführlichen Telefongespräch ein neuer Impuls gegeben werden. Andere Klientinnen und Klienten begleiten wir während mehrerer Monate oder Jahre.

Bilanz 2017

Aktiven	2017 (in CHF)	2016 (in CHF)
Umlaufvermögen		
Flüssige Mittel	10 394 273	7 153 267
Forderungen aus Lieferungen und Leistungen	4 937 024	5 086 430
Übrige kurzfristige Forderungen	41 994	38 012
Vorräte	695 829	666 365
Aktive Rechnungsabgrenzung	380 721	401 539
Total Umlaufvermögen	16 449 841	13 345 614
Anlagevermögen		
Sachanlagen	5 414 223	5 357 063
Immaterielle Anlagen	469 193	100 977
Finanzanlagen	8 595 492	11 298 725
Total Anlagevermögen	14 478 908	16 756 766
Total Aktiven	30 928 749	30 102 380
Passiven	2017 (in CHF)	2016 (in CHF)
Kurzfristiges Fremdkapital		
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen	1 130 712	980 884
Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten	95 363	114 477
Passive Rechnungsabgrenzung	383 900	548 192
Kurzfristige Rückstellungen	276 856	219 845
Total kurzfristiges Fremdkapital	1 886 831	1 863 397
Langfristiges Fremdkapital		
Langfristige Rückstellungen	687 724	668 933
Total langfristiges Fremdkapital	687 724	668 933
Total Fremdkapital	2 574 555	2 532 330
Zweckgebundene Fonds		
Zweckgebundene Fonds	7 559 848	7 542 792
Total zweckgebundene Fonds (verzinst)	7 559 848	7 542 792
Organisationskapital		
Organisationskapital	17 014 169	17 542 844
Total Organisationskapital	17 014 169	17 542 844
Freiwillige Gewinnreserven		
Freie Fonds	3 729 552	3 013 088
Bilanzgewinn	50 624	-528 674
Total freiwillige Gewinnreserven	3 780 177	2 484 413
Total Organisationskapital	20 794 346	20 027 257
Total Passiven	30 928 749	30 102 380

Erfolgsrechnung 2017

Betriebsertrag	2017 (in CHF)	2016 (in CHF)
Beiträge und Spenden		
Beiträge öffentliche Hand	644 391	486 044
Spenden und Mitgliederbeiträge	648 728	383 823
Total Beiträge und Spenden	1 293 119	869 867
Lieferungen und Leistungen		
Heimtherapie für Lungenkranke	16 413 720	15 402 872
Tuberkulose	0	2 041
Sonstige Bereiche	272 431	264 632
Gesundheitsförderung und Projekte	3 480	13 308
Kurswesen	45 973	68 364
Erlösminderungen	-17 295	-5 456
Total Lieferungen und Leistungen	16 718 310	15 745 761
Total Betriebsertrag	18 011 429	16 615 628

Betriebsaufwand	2017 (in CHF)	2016 (in CHF)
Direkter Betriebsaufwand		
Heimtherapie für Lungenkranke	-4 516 448	-4 525 715
Sonstige Bereiche	-777 597	-819 194
Gesundheitsförderung und Projekte	-296 984	-166 521
Kurswesen	-14 780	-65 556
Total direkter Betriebsaufwand	-5 605 809	-5 576 987
Bruttoergebnis	12 405 620	11 038 642
Personalaufwand		
Personalaufwand	-8 226 763	-7 866 515
Total Personalaufwand	-8 226 763	-7 866 515
Übriger Betriebsaufwand		
Raumaufwand, Energie und Entsorgung	-543 771	-547 384
Unterhalt und Reparaturen	-20 921	-70 531
Fahrzeugaufwand	-109 715	-117 286
Versicherungen, Abgaben	-15 733	-13 186
Verwaltungsaufwand	-633 230	-570 886
Werbeaufwand	-115 308	-130 559
Sonstiger Betriebsaufwand	-32 400	18 253
Total übriger Betriebsaufwand	-1 471 078	-1 431 580

Die vollständige Jahresrechnung 2017 mit Anhang nach Swiss GAAP FER kann auf unserer Website www.lungenliga-be.ch eingesehen werden.

Betriebsaufwand	2017 (in CHF)	2016 (in CHF)
Abschreibungen		
Abschreibungen	-2 655 352	-2 517 031
Total Abschreibungen	-2 655 352	-2 517 031
Betriebsergebnis	52 426	-776 484
Finanzerfolg		
Finanzertrag	797 942	504 058
Finanzaufwand	-46 746	-169 358
Total Jahresergebnis ohne Fondsergebnis	803 621	-441 783
Ausserordentlicher Erfolg	-19 477	-26 019
Zuweisungen an zweckgebundene Fonds	-17 056	0
Zuweisungen an freie Fonds	-716 465	-161 700
Verwendung freie Fonds	0	100 828
Jahresergebnis	50 624	-528 674

Information zum Revisionsbericht

Die Lungenliga Bern unterliegt von Gesetzes wegen (Art. 69b ff. ZGB und Art. 727 OR) der ordentlichen Revision. Sie hat die unico thun ag, Thun, RAB-Register Nr. 500 503, mit dieser Aufgabe betraut.

Der Einfachheit halber wurde an dieser Stelle auf eine Darstellung der vollständigen Jahresrechnung verzichtet. Die komplette Jahresrechnung inkl. Revisionsbericht finden Sie unter www.lungenliga-be.ch.

Die detaillierte Jahresrechnung und der Bericht der Revisionsstelle können auch bei der Geschäftsstelle der Lungenliga Bern angefordert werden unter Telefon 031 300 26 26.

Vorstand



Stehend von links nach rechts: Piero Catani, Dr. iur. Gian Sandro Genna, Peter Bernasconi, Sigrun Kuhn-Hopp, Dr. med. Michael Witschi
Sitzend von links nach rechts: Dr. med. Markus Riederer, Dr. med. Patrick Brun, Sigrid Hess, Mathias Prüssing

Geschäftsleitung



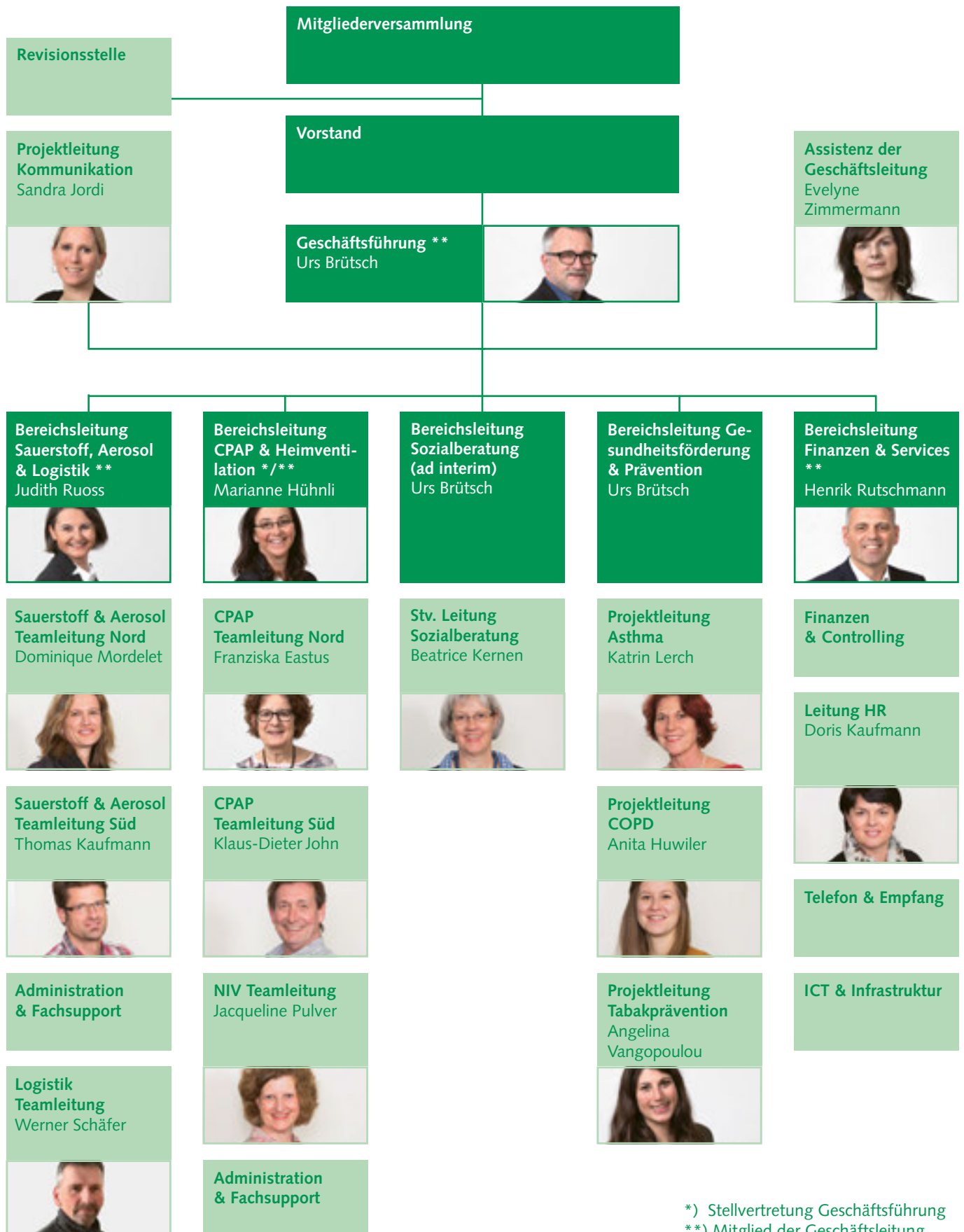
Henrik Rutschmann
Bereichsleitung
Finanzen & Services

Judith Ruoss
Bereichsleitung Sauerstoff,
Aerosol & Logistik

Urs Brütsc
Geschäftsführung

Marianne Hühli
Bereichsleitung
CPAP & Heimventilation

Organigramm Lungenliga Bern



*) Stellvertretung Geschäftsführung
 **) Mitglied der Geschäftsleitung

Geschäftsstelle

LUNGENLIGA BERN /
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE
Chutzenstrasse 10
3007 Bern
Tel. 031 300 26 26
Fax 031 300 26 25
info@lungenliga-be.ch
www.lungenliga-be.ch

PC-Konto 30-7820-7

Beratungsstellen

LUNGENLIGA BERN /
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE
Chutzenstrasse 10
3007 Bern
Tel. 031 300 26 26
Fax 031 300 26 25
info@lungenliga-be.ch

LUNGENLIGA BERN /
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE
Bahnhofstrasse 2
2502 Biel
Tel. 032 322 24 29
Fax 031 300 26 25
info@lungenliga-be.ch

LUNGENLIGA BERN /
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE
Marktgasse 1
4900 Langenthal
Tel. 062 922 87 79
Fax 031 300 26 25
info@lungenliga-be.ch

LUNGENLIGA BERN /
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE
Aarefeldstrasse 19
3600 Thun
Tel. 033 224 04 44
Fax 031 300 26 25
info@lungenliga-be.ch

Satelliten (Auf Termin bediente Beratungsstellen)

LUNGENLIGA BERN /
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE
Lyssachstrasse 9A
3400 Burgdorf

LUNGENLIGA BERN /
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE
Untere Bönigstrasse 14
3800 Interlaken

LUNGENLIGA BERN /
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE
Burgdorfstrasse 25
3550 Langnau

