



Bern'air

JAHRESMAGAZIN
2021

LUNGENLIGA BERN
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE



Atmen ist unverzichtbar



Luft gibt uns Sicherheit und Halt. Sie erfüllt uns mit Leben und Energie. Was aber, wenn das Atmen plötzlich schwer fällt? Wenn es einem regelrecht die Luft abschnürt?

Vielen Menschen geht es so. Es geschieht nicht mehr nur bei grosser Anstrengung wie Sport oder körperlicher Arbeit, sondern bei jeder noch so kleinen Tätigkeit.

Die Herausforderung besteht darin, sich wieder Luft zu verschaffen. Es braucht eine gewisse Stärke, um mit einer unliebsamen Situation, wie einer Atemwegserkrankung so umgehen zu können, dass man sich durch die erforderlichen Massnahmen eher gestützt und getragen als festgehalten und angebunden fühlt.

Dabei möchten wir, die Lungenliga Bern, Sie unterstützen. Täglich erbringen wir unverzichtbare Leistungen. Es gibt viele Mittel und Wege, diese Hürden zu meistern und im wahrsten Sinne wieder aufatmen zu können. Dank unseren Beratungen und medizinischen Geräten verhelfen wir Menschen mit einer Lungenkrankheit oder Atembehinderung zu einer verbesserten Lebensqualität.

Mehr Sicherheit im Umgang mit Patientinnen und Patienten

Larissa Soder, Pflegefachfrau in Ausbildung

Während der Ausbildung zur Pflegefachfrau durfte ich ein zweiwöchiges Praktikum zum Thema Sozio-kultur bei der Lungenliga Bern absolvieren. Dabei geht es darum, mit verschiedensten Menschen zusammenzuarbeiten und andere medizinische Bereiche kennenzulernen.

Vor Beginn meines Praktikums bei der Lungenliga Bern hatte ich gemischte Gefühle. Was genau würde ich dazulernen können?

Nach dem ersten Einführungstag konnte ich mir einen groben Überblick verschaffen, was die Lungenliga Bern alles macht. Von Tabakprävention, Sozialberatung, Betreuung von Patientinnen und Patienten vor Ort oder während Hausbesuchen war alles dabei.

Der Bereich CPAP und BIPAP hat mich besonders beeindruckt. Ich kannte zwar bereits von meiner Ausbildung her einige Dinge darüber und hatte in Spitälern und Altersheimen schon damit zu tun, aber das war damals eher oberflächlich. Nun konnte ich mir einen authentischeren Eindruck verschaffen. Die Geräte, die hier verwendet werden, unterstützen grundsätzlich Menschen mit nächtlichen Atemaussetzern. Wie und wann werden die Geräte angewendet? Das CPAP-Gerät wird vor allem beim Krankheitsbild Schlafapnoe eingesetzt. Man schläft dann mit einer Maske, die an dieses

CPAP-Gerät angeschlossen ist, welches dann merkt, wenn man einen Atemaussetzer hat. Dadurch wird ein positiver Luftdruck ausgestossen und die Atemwege werden wieder freigemacht.

Die Rolle der Lungenliga Bern ist die persönliche Beratung und Betreuung, sowie die Wartung und Auswertung der Geräte. Eine geeignete Maske wird ausgesucht, denn es gibt da viele verschiedene Modelle. Auch der Einsatz des Gerätes wird zusammen mit der Kundin oder mit dem Kunden besprochen. Bei den Kontrollterminen geht es dann darum zu prüfen, wie man sich mit der Therapie fühlt, ob es Probleme gibt und um die Auswertung der gesammelten Daten zu machen. Dabei wird erörtert, wie viele Stunden die Maske getragen wurde und wie sich das auf die Atemaussetzer ausgewirkt hat.

Das fand ich sehr faszinierend, denn man kann sehen, dass die Therapie beim disziplinierten Tragen der Maske sehr erfolgreich ist. Meistens fühlen sich die Leute dann tagsüber viel fitter und wacher. Herausfordernd wird es, wenn sie keinen grossen Unterschied merken, denn wichtig ist es trotzdem. Vielen ist nicht bewusst, dass ein Sauerstoffsättigungsabfall während des Schlafs ernste gesundheitliche Risiken birgt. Stellen Sie sich vor, Ihre Organe werden nachts während Jahren nicht



mit genügend Sauerstoff versorgt und durch das ruckartige Wiedereinsetzen des Atmens wird jedes Mal Adrenalin ausgestossen. Langfristig ist das vor allem für das Herz gefährlich. Deshalb an dieser Stelle: Schnarchen Sie? Sind Sie tagsüber müde? Haben Sie Atemaussetzer? Falls sie eins oder mehrere dieser Symptome haben, lassen Sie das bitte abklären.

Während meiner Zeit bei der Lungenliga durfte ich auch mit auf diverse Hausbesuche. Dabei lernte ich, dass das BIPAP-Gerät eingesetzt wird, wenn die Belüftung der Lunge nicht genügend gewährleistet ist und dadurch zu wenig Sauerstoff aufgenommen werden kann. Die Hausbesuche während meines Praktikums fand ich interessant, teilweise auch eindrucksvoll. Natürlich erhielt ich auch Einblick in weniger schöne Situationen, aber grundsätzlich fand ich es sehr spannend zu sehen, wie sich die Menschen in ihrem eigenen Umfeld mit ihrer Krankheit und den entsprechenden Geräten eingerichtet haben.

Ebenfalls begleiten durfte ich einen Techniker der Lungenliga. Das hat mich sehr beeindruckt. Wir fuhren durchs ganze Berner Oberland bis zu den abgelegensten Bauernhöfen und brachten neue Sauerstoffflaschen, gaben Neuinstruktionen oder wechselten Material. Sie müssen sich vorstellen, dass dank diesen Dienstleistungen viele Menschen noch in ihrem Zuhause bleiben können, wenn sie so mit Sauerstoff versorgt werden. Manche Besuche waren lustig, manche ärgerlich und manche sogar bedrückend. Ärgerlich, da wir trotz Terminvereinbarung auch schon mal vor verschlossenen Türen standen und wegen eines Notfalls nicht länger

warten konnten. Die ganze Terminplanung geriet somit durcheinander.

Bedrückend war es manchmal, wenn ich Personen kennengelernt habe, die sich im Endstadium einer Krankheit befanden. Umso wertvoller fand ich dann die ganze Arbeit, denn in diesen Momenten sind die Menschen und ihre Angehörigen wirklich sehr froh, dass sie sich in ihrer vertrauten Umgebung aufhalten können. Einmal waren wir bei einem älteren Bauern, der Sauerstoff in Empfang nahm, da seine Frau bald von einem Spitalaufenthalt zurückkommen würde. Er hörte nicht mehr so gut. Wir mussten sehr laut und sicherheitshalber mehrmals darauf hinweisen, wie wichtig es sei, dass man mit dem Sauerstoff nicht in die Nähe eines offenen Feuers geht. Wir gingen erst, als wir sicher waren, dass er dies wirklich verstanden hatte. So wurde auch ich wieder daran erinnert, dass die Kombination von Sauerstoff und Feuer gefährlich ist.

Weitere Einblicke durfte ich auch bei der Tabakprävention gewinnen. Dies war ehrlich gesagt etwas komisch, da ich selber rauche. Die Mitarbeiterin war aber stets professionell und trotzdem natürlich locker, sodass ich mich zu keinem Zeitpunkt belehrt oder unwohl fühlte. Es war sehr spannend in die Projekte einzusehen und meine Erkenntnis nach diesem Einblick war, wie wenig ich als Raucherin doch tatsächlich über dieses Thema wusste.

Die zwei Wochen vergingen wie im Flug und ich finde die neugewonnenen Erfahrungen für mich sehr wertvoll.

«Es wird in Zukunft sicherlich einen Unterschied machen, wenn ich beispielsweise jemanden mit einem CPAP-Gerät betreue.»

Es ist etwas ganz anderes, wenn man selber einmal so eine Maske und ein Gerät getestet hat. Ich möchte an dieser Stelle ein Lob an alle Betroffenen aussprechen. Als ich es selber ausprobiert habe,

merkte ich erst, dass es gar nicht so einfach ist. Die Instruktionen der Mitarbeitenden der Lungenliga sind wichtig, damit man lernt, richtig damit zu atmen. Man muss sich nämlich dieser Atemunterstützung hingeben, nicht durch den Mund atmen und auf das Gerät vertrauen.

Durch die neugewonnenen Einblicke und Erfahrungen kann ich mich nun viel besser in die Patientinnen und Patienten hineinversetzen und die Herausforderungen nachvollziehen. Der Kontakt zu so vielen unterschiedlichen Menschen mit einer Lungenerkrankung oder Atembehinderung hat mir einmal mehr gezeigt, wie wichtig die zwischenmenschliche Beziehung und die Kommunikation in der Medizin ist.



Rolf Weixelbraun,
Sauerstofftechniker

Wir sorgen dafür, dass Sie **aufatmen** können

Als Non-Profit-Organisation setzen wir unsere Mittel effizient und wirksam ein und engagieren uns für Menschen mit einer Lungenerkrankung oder einer Atembehinderung.

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Angeboten finden Sie auf www.lungenliga-be.ch.

SCHULUNGEN FÜR
MEDIZINISCHES FACHPERSONAL

FORSCHUNGS-
FÖRDERUNG



PALLIATIVE
CARE

GESUNDHEITS-
POLITIK

WEITERBILDUNGEN

INFORMATIONSANLÄSSE
UND EVENTS

BERATUNG UND BETREUUNG DURCH AUSGEBILDETES PFLEGEPERSONAL
BEI SCHLAFAPNOE, SAUERSTOFF UND BEATMUNG RUND UM DIE UHR
FÜR KINDER UND ERWACHSENE.

COACHINGS FÜR
PATIENTINNEN
UND PATIENTEN



GESUNDHEITS-
FÖRDERUNG

SOZIALBERATUNG



FRÜHERKENNUNGS-
KAMPAGNEN



KURSE FÜR ATMUNG
UND BEWEGUNG

TABAKPRÄVENTION UND
RAUCHSTOPPANGEBOTE

Eine endoskopische Lungenvolumenreduktion kann **Entlastung** bringen

Dr. med. Theresa Schreder, Spitalfachärztin und PD Dr. med. Gunar Günther, MPH, DTM&H, leitender Arzt in der Klinik für Pneumologie, Inselspital Bern

In der Schweiz leiden rund 400'000 Patientinnen und Patienten an einer sogenannten chronisch obstruktiven Lungenerkrankung, der COPD. In unserer Arbeit als Lungenfachärztin oder Lungenfacharzt im Inselspital haben wir tagtäglich mit Patientinnen und Patienten zu tun, die wegen einer fortgeschrittenen COPD im Alltag schwer beeinträchtigt sind und an Luftnot teils auch in Ruhe leiden.

Da die Erkrankung in 80-90% der Fälle durch Rauchen verursacht wird, stellt neben der Einnahme von Medikamenten, die in der Regel inhaliert werden, um die verengten Bronchien zu erweitern, ein Rauchstopp die Basis der Therapie dar. Auch ist in der Wissenschaft gut belegt, dass regelmässige körperliche Betätigung zu einer signifikanten Besserung der Beschwerden führt. In speziellen Fällen kann auch eine dauerhafte Sauerstoffzufuhr angezeigt sein, um die Symptome zu lindern. Bei all diesen genannten Massnahmen arbeiten wir im Inselspital eng mit der Lungenliga Bern zusammen, da dort ein umfangreiches Angebot von der Tabak-

entwöhnungsberatung über Lungensportgruppen bis hin zur Versorgung mit Sauerstoffgeräten angeboten wird. Insbesondere die kompetente, persönliche Beratung und Betreuung durch geschultes medizinisches Personal schätzen die Betroffenen und auch wir sehr und machen eine umfassende Betreuung, bei der sich die Patientin und der Patient gut umsorgt fühlt, überhaupt erst möglich. Trotz all dieser Massnahmen leiden einige Menschen mit einer COPD weiterhin unter Luftnot und können sich im Alltag kaum belasten. Wir erinnern uns noch gut an Frau Rothermann (Name geändert), die mit ihrem Hund nur noch wenige Meter spazieren gehen konnte. Sie litt an einer COPD mit einem ausgeprägten Lungenemphysem. Beim Lungenemphysem kommt es durch das langjährige Rauchen (oder auch im Rahmen einer seltenen genetischen Erkrankung - Alpha-1-Antitrypsin Mangel) zu einer fortlaufenden Zerstörung der Lungenstruktur, genauer der kleinen Lungenbläschen, auch Alveolen genannt. Dort findet der Gasaustausch, also das Übertreten des Sauerstoffs aus der eingeatmeten

Luft ins Blut statt. Wenn die Lungenbläschen zerstört werden und sich stattdessen grosse luftgefüllte Blasen bilden, wird die Fähigkeit der Lunge zur Aufnahme von Sauerstoff beeinträchtigt. Durch den Kollaps, der durch die COPD geschädigten Bronchien bleibt mehr und mehr Luft in den Blasen gefangen. Die überschüssige Luft kann nicht mehr abgeatmet werden, was zu einer zunehmenden Überblähung der Lunge führt. Dadurch wird aber gesünderen Lungenabschnitten Platz weggenommen und die Atemmuskulatur, vor allem das Zwerchfell als wichtigster Atemmuskel, in ihrer optimalen, effizienten Arbeit beeinträchtigt, was ein zunehmendes Gefühl von Atemnot auslösen kann.

Nachdem wir bei unserer Patientin einige Untersuchungen durchgeführt und deren Ergebnisse gemeinsam mit dem Kollegium aus der Radiologie und Chirurgie besprochen haben, konnten wir ein spezielles Therapieverfahren empfehlen, die sogenannte Lungenvolumenreduktion. Bei dieser Art von Verfahren werden einzelne Lungenabschnitte, die besonders stark betroffen sind, ausgeschaltet bzw. verkleinert, wodurch gesündere, weniger stark überblähte Areale wieder mehr Platz zum Atmen haben und die Atemmuskulatur wieder effizienter arbeiten kann. Um diesen Effekt zu erreichen, gibt es zwei verschiedene Ansätze: chirurgisch mittels einer Operation oder minimal invasiv im Rahmen einer Lungenspiegelung.

Die chirurgische Methode wurde bereits ab den 1950er Jahren durchgeführt, wobei in einer grossen Studie aus dem Jahr 2003 neben den Vorteilen einer Verbesserung der Lungenfunktion, der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität auch klare Nachteile ersichtlich wurden, nämlich eine

erhöhte Sterberate nach dem Eingriff. Mittlerweile hilft eine besonders strenge Patientenauswahl das Risiko so gering wie möglich zu halten und deshalb stellt das chirurgische Verfahren weiterhin in Einzelfällen eine Option dar.

Ein schonenderes Verfahren allerdings bieten die minimal-invasiven Varianten. Hier werden im Rahmen einer Lungenspiegelung, für die nur eine kurze Narkose notwendig ist, entweder Ventile in die Bronchien eingelegt oder Wasserdampf in die ausgewählten Lungenabschnitte gesprüht. Die Methode der Implantation von Ventilen in die am stärksten betroffenen Lungenabschnitte ist seit nunmehr über zehn Jahren etabliert. Diese Einweg-Ventile lassen aus den überblähten Lungenabschnitten zwar Luft heraus, aber nicht mehr hinein, was eine Schrumpfung des betroffenen Lungenabschnitts zur Folge hat. Der grosse Vorteil der Methode ist, dass im Falle von Komplikationen oder nicht ausreichender Wirksamkeit die Ventile wieder problemlos im Rahmen einer erneuten Lungenspiegelung entfernt werden können. Allerdings ist die Voraussetzung für die Wirksamkeit der Ventileinlage, dass die einzelnen Lungenlappen mit ihren Grenzen noch erhalten sind. Ist das nicht der Fall, kann die Wasserdampfmethode zum Einsatz kommen. Dabei wird Dampf in die Bronchien der am stärksten überblähten Lungenabschnitte, vor allem in den Oberlappen, eingebracht, was zu einer Vernarbung der behandelten Abschnitte führt. Diese Methode bietet den Vorteil, dass auch nur einzelne kleinere Lungenabschnitte behandelt werden können und diese auch möglich ist, wenn die Grenzlinien der Lungenlappen nicht mehr erhalten sind. Beide genannten Verfahren sind

schonender als eine Operation, können aber dieselben möglichen Vorteile einer Verbesserung der Belastbarkeit der Lungenfunktion und der Lebensqualität mit sich bringen.

Auch wenn die Lungenvolumenreduktion vielversprechend ist, gibt es keine Garantie für den Behandlungserfolg. Manche Patientinnen und Patienten merken nach den Eingriffen leider keine Verbesserung der Belastbarkeit im Alltag.

«Um die Chancen auf Erfolg zu erhöhen, ist eine sorgfältige Patientenauswahl essenziell.»

Wir bieten in der pneumologischen Universitätsklinik am Inselspital in Bern eine «Spezialsprechstunde für schweres Lungenemphysem» an. Im Rahmen zunächst ambulanter Termine machen wir uns mittels den üblichen Lungenfunktionstests,

zusätzlichen speziellen CT-Untersuchungen und im persönlichen Gespräch ein umfassendes Bild des Betroffenen, um hinterher den Fall im Kreise eines spezialisierten Kollegiums aus der Radiologie und Chirurgie zu besprechen. Nur die Auswahl des richtigen Verfahrens für die richtige Person kann am Ende zum Erfolg führen. So auch bei Frau Rothermann, die durch eine Ventileinlage deutlich profitiert hat. Die Lungenvolumina (FEV1) stiegen um rund 500 ml und das Spazieren mit dem Hund fiel ihr wieder leichter.

Sollten auch Sie an einer schweren COPD mit Lungenemphysem leiden, das Rauchen gestoppt und bereits alle anderen Therapieverfahren inklusive einer Rehabilitationsbehandlung absolviert haben, so könnten Sie eventuell eine Kandidatin oder ein Kandidat für ein Verfahren der Lungenvolumenreduktion sein. Sprechen Sie Ihre Lungenfachärztin, Ihren Lungenfacharzt, Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt darauf an - wir freuen uns auf die Zuweisung in unsere Spezialprechstunde!



Kleine Glücksmomente stärken das Wohlbefinden

«Achtsamkeit bedeutet, sich bewusst und ohne zu urteilen im gegenwärtigen Augenblick zu befinden. Es steigert das Bewusstsein und fördert die Fähigkeit, die Realität des Augenblicks zu akzeptieren.»

Jon Kabat-Zinn

Lassen Sie jeden Abend den Tag Revue passieren und schreiben Sie zehn Dinge, über die Sie sich heute gefreut haben, auf. Es ist wichtig, wirklich zehn Dinge zu nennen, damit gelernt wird, auch die kleinen alltäglichen Dinge, die oft für selbstverständlich genommen werden, zu sehen und wertzuschätzen.

Erinnern Sie sich am nächsten Morgen direkt nach dem Aufstehen, wie viel Schönes Ihnen gestern widerfahren ist. Öffnen Sie sich für den neuen Tag und erlauben Sie sich alles zu geniessen, was Ihr Körper, Herz und Geist erfreut.

Es sind die kleinen Glücksmomente, die einen stärken und dabei unterstützen, mit den alltäglichen Herausforderungen umzugehen.

- Lächeln Sie eine fremde Person an.
- Stehen Sie ans geöffnete Fenster und atmen Sie zehnmal tief durch.
- Singen Sie laut unter der Dusche.
- Machen Sie einer Person, die Sie kennen, ein Kompliment.
- Steigen Sie eine Bushaltestelle früher aus und schauen Sie sich die Umgebung bewusst an.
- Reservieren Sie eine Stunde für eine Aktivität im Freien. Führen Sie diese auch aus, wenn das Wetter nicht so perfekt scheint.
- Tanzen Sie alleine oder mit Freunden zu Ihrer Lieblingsmusik.
- Suchen Sie sich einen schönen Ort und machen Sie dort Freuden sprünge. Auch Freudenjauchzer sind dabei erlaubt.

«Achtsamkeit ist wie das Trainieren eines 'Gehirn-Muskels'. Es führt zu einer besseren Lebensqualität und einem niedrigen Stresslevel.»

Jon Kabat-Zinn



Quellen:
www.mindfulness.swiss
www.perspektive-tg.ch

«Levin merkt, dass dieser ungewohnte **Schlafbegleiter** ihm guttut.»

Frau Ramseier und Herr Bieri

Unser Sohn Levin leidet an einem seltenen Gendefekt, dem Dravet-Syndrom. Das ist eine sehr aggressive Form von Epilepsie, die sehr schwierig zu behandeln ist. Levin darf sich körperlich nicht zu sehr anstrengen, da bereits ein kleiner Anstieg der Körpertemperatur epileptische Anfälle auslösen kann. Zu warme Kleidung kann auch dazu führen, dass sich seine Körpertemperatur erhöht. Zudem reagiert er auf bestimmte Muster. Wirre Muster wie beispielsweise eine Rolltreppe können bei ihm schon Anfälle auslösen. Intensive und ereignisreiche Tage wie Geburtstage, Weihnachten oder der erste Schultag nach den Ferien können ebenfalls triggern, denn sobald er von freudigen Eindrücken überhäuft wird, kann daraus ein Anfall entstehen. Tagtäglich wägen wir ab, wie viel wir ihm zumuten können. Oft hadern wir, weil wir ihm Erlebnisse wie Vergnügungsparks, Trampolinspringen und anderes verwehren müssen, damit ein möglicher Anfall verhindert werden kann. Auch die Dosierung der Medikamente entspricht nicht dem Durchschnitt. Sein Körper reagiert oft schon bei kleinsten Dosen.

In den bisherigen Wintermonaten war er sehr oft und lange krank. Atemwegsinfektionen heilen

trotz Medikamenten nur sehr schleppend ab. Wenn Angelina, Levins ältere Schwester, eine Erkältung hatte, dann lag sie nur zwei Tage lang im Bett. Bei ihm dauerte es immer mindestens zehn Tage. Neben den üblichen Grippe-symptomen war er jeweils ungewöhnlich müde und fühlte sich schlapp.

Irgendwann während einer Atemwegsinfektion stellten wir fest, dass Levins Sauerstoffsättigung viel zu tief war. Das geschah jedoch nur nachts. Sobald er wach war, normalisierte sich die Sättigung wieder auf ein normales Niveau. Fast jede Infektion war mit langen Spitalaufenthalten im Berner Inselspital verbunden, damit er während der Nacht mit meist nur einem halben Liter Sauerstoff versorgt werden konnte. Die Sauerstoffsättigung verbesserte sich erst wieder, nachdem der Infekt komplett abgeheilt war.

Wir unternahmen alles Mögliche, wie Atemphysiotherapie oder Inhalation. Das ist aber alles sehr zeitaufwendig und irgendwann konnten wir Levin nicht mehr richtig motivieren, mitzumachen. Auch seine Müdigkeit blieb. Wir informierten uns, wie wir an ein Sauerstoffgerät für den Heimgebrauch kommen konnten. Da Levin jedoch keine Lungenerkrankung aufweist, war es sehr schwierig, ein



Rezept für ein Sauerstoffgerät zu erhalten. Als diese Hürde dann doch noch gemeistert werden konnte, tauchte die Frage auf, wer die Kosten für das Sauerstoffgerät übernimmt. Wir stellten uns wieder auf eine lange Wartezeit ein. Doch jemand von der Lungenliga Bern erklärte uns, dass dies nicht unser Problem sei. Tatsächlich hatten wir damit nichts zu tun. Die Lungenliga und unsere Hausärztin kümmerten sich darum.

Die Mitarbeiterin der Lungenliga sorgte sich sehr darum, ein geeignetes Gerät für Levin zu finden. Da wir im Sommer die Wochenenden und auch die Sommerferien meistens am Neuenburgersee verbringen, sollte es sich um ein mobiles Gerät han-

deln. Verschiedene Masken wurden uns mitgegeben, damit wir testen konnten, welche Maske am besten auf seinen Mund und seine Nase passt. Am Anfang war es sehr schwierig, da er sich fast stündlich die Maske vom Gesicht riss, meistens unbewusst im Schlaf. Doch wir merkten schnell, dass es ihm besser ging und er am Morgen erholter war. Auch die Spitalaufenthalte nahmen ab resp. wurden kürzer. Oft reichte gerade ein halber Liter Sauerstoff, damit seine Sättigung im normalen Bereich blieb. Das ging dann sehr gut zuhause.

Im Winter 2018 bekam Levin eine sehr schlimme Lungenentzündung. Er lag drei Wochen auf der Intensivstation und musste beatmet werden. Er

erholte sich nur sehr langsam davon. Bereits im Juli desselben Jahres folgte die zweite schwere Lungenentzündung. Er kam wieder auf die Intensivstation im Inselspital Bern, wo er erneut beatmet werden musste. Erst beim zweiten Spitalaufenthalt wurde eine Schlafapnoe bei ihm festgestellt. Diese trat jedoch nur während den Infekten auf, also hauptsächlich in den Wintermonaten. Nachdem er sich von der zweiten Lungenentzündung erholt hatte, folgten diverse Tests im Schlaflabor.

Im Herbst 2019 bekam Levin ein zusätzliches Gerät wegen der Schlafapnoe; gerade rechtzeitig, denn die Grippezeit war wieder voll im Gange. Beim neuen Gerät hatte er nur noch eine Maske über der Nase. Der Mund sollte beim Schlafen geschlossen bleiben. Da Levin immer mit geöffnetem Mund schläft, stellten wir uns schon auf schlaflose Nächte ein. Die Lungenärztin beruhigte uns und meinte, dass sich Kinder schnell daran gewöhnen würden. Wir waren sehr skeptisch, denn wir kennen unseren Sohn. Er braucht meist etwas länger, bis er Neuem gegenüber offen ist und Vertrauen gefasst hat. Wir wurden jedoch positiv überrascht. Bereits in der ersten Nacht behielt er die Maske sechs Stunden am Stück an. Das Ziel wäre gewesen, dass er die Maske in der ersten Nacht zwei Stunden ununterbrochen aufbehält. Bereits in der zweiten Nacht behielt er die Maske die gesamte Schlafdauer über auf. Levin merkte sehr schnell, dass dieser ungewohnte Schlafbegleiter ihm guttut. Von da an schief er richtig gut. Er schlief länger und wir stellten fest, dass er dadurch wesentlich erholter war. Auch auf uns wirkte sich das Gerät positiv aus. Wir können endlich wieder durchschlafen und uns wieder etwas erholen.

Seit Levin dieses neue Gerät benutzt, hat sich die Dauer der Infektionen massiv verkürzt. Jetzt hat er auch die Kraft, festsitzendes Sekret selbstständig abzu husten.

Während den Sommermonaten braucht er in der Regel weder Maske noch Sauerstoff. Lediglich bei einem epileptischen Anfall setzen wir ihm die Sauerstoffmaske kurz auf, da er sich durch den zusätzlichen Sauerstoff besser vom Anfall erholen kann. Sobald es draussen kälter wird und wir die Heizung aufdrehen, benutzt er die Maske wieder regelmässig, da das Gerät auch Feuchtigkeit abgibt, was sehr hilfreich für ihn ist.

«Levin freut sich immer sehr, wenn die Beraterin der Lungenliga Bern vorbeikommt.»

Stolz zeigt er, wie er seine Geräte selber starten und ausschalten kann und wie er die Masken trägt. Die tägliche Reinigung nimmt zwar Zeit in Anspruch, aber im Wissen um den Nutzen, den das Gerät bringt, machen wir das sehr gerne.

Durch die Unterstützung, die wir von der Lungenliga Bern erhalten haben, geht es Levin viel besser. Er ist seltener krank und die Spitalaufenthalte fallen kürzer aus. Er ist ruhiger und zufriedener. Auch die Familie kann seither etwas sorgloser den Tag und vor allem die Nacht verbringen.



«Es hilft sehr, sich auf das Positive zu konzentrieren.»

Laura Pizzuto

Ich heisse Laura, bin 36 Jahren alt und komme aus Italien. Ich rauche seit langer Zeit und habe ganz jung aus Neugier und für die soziale Anerkennung damit angefangen. Einige Male habe ich es fast geschafft, damit aufzuhören. Dann aber habe ich wieder begonnen, etwa wenn ich eine schwierige Zeit hatte, wie Stress an der Uni oder auf der Arbeit oder wenn ich Lust zum Feiern hatte, im Speziellen an geselligen Abenden mit Freunden, die rauchen oder wo man Alkohol trinkt. Die Zigarette hat für mich hauptsächlich immer zwei Rollen gespielt. Sie ist ein Trost in schwierigen Zeiten und auch ein Stimmungsaufheller in guten Zeiten.

Warum erwäge ich einen Rauchstopp gerade jetzt in dieser Krisenzeit? Gerade weil es schwieriger ist und wenn man es jetzt schafft, kann man sehr wahrscheinlich auch andere schwierige Zeiten ohne Zigarette bewältigen. Zusätzlich habe ich es satt, mich jeden Tag mit dem Thema Rauchen oder Nichtrauchen konfrontieren zu müssen. Ich mag keine Grauzonen und so kommt ein reduzierter Konsum für mich nicht in Frage. Ich weiss, dass ich jedes Mal eine Ausrede finden würde, um wieder mehr zu rauchen. Also, entweder rauche ich oder ich rauche nicht. Und dieses Mal will ich es ernsthaft versuchen.

Warum suche ich mir Hilfe bei der Lungenliga Bern? Ich habe über das Bundesamt für Gesundheit, wo ich als Übersetzerin arbeite, vom Rauchstopp-Angebot der Lungenliga Bern erfahren. Bevor ich mich jedoch dieses Jahr an sie gewendet habe, hatte ich es mit der App 'Smokefree' und mit der Hotline Rauchstopp ausprobiert, aber leider ohne grossen Erfolg. Um den Konsum zu reduzieren, habe ich auf die E-Zigarette gewechselt. Aber auch dieses Mal habe ich es nicht lange durchgehalten, vor allem deshalb, weil die E-Zigarette meiner Meinung nach weniger benutzerfreundlich als eine normale Zigarette ist und weil auch sie am Ende eine Sucht ist. Vor ein paar Monaten war ich mit einem guten Freund zusammen und habe ihm erzählt, dass ich endlich damit aufhören wollte, es aber sehr schwierig fände. Er hat mir daraufhin erzählt, dass er es Dank einer persönlichen Beratung geschafft hat. Am nächsten Tag habe ich im Internet nach Beratungszentren recherchiert und bin auf die Lungenliga Bern gestossen. Die Gestaltung ihrer Webseite und deren Inhalte haben mich angesprochen und generell einen sehr professionellen Eindruck hinterlassen. Eine Woche später habe ich den ersten Beratungstermin vereinbart.

Seither werde ich von einem äusserst netten und kompetenten Berater begleitet und fühle mich sehr gut aufgehoben. Endlich ist jemand da, der mich unterstützt und glaubt, dass ich damit aufhören kann. Mit ihm ist mir bewusster geworden, warum ich rauche und welche Vorteile ein Rauchstopp für mich haben könnte, sowohl auf psychischer Ebene (kein Abhängigkeitsgefühl, keine Konzentrationsstörungen, kein schlechtes Gewissen mehr), als auch auf körperlicher Ebene (bessere körperliche Leistungsfähigkeit, keine Kurzatmigkeit, besserer Geschmacks- und Geruchssinn) und, nicht zuletzt, auf ethischer Ebene (Umweltschutz und keine Unterstützung einer kriminellen Branche, wie die Tabakindustrie). Um die Abstinenz zu bewältigen,

musste ich mir eigene Strategien überlegen, wie Atemübungen, ein Bonbon essen, an meinen süssen, kleinen Neffen denken oder mehr Sport treiben. Leider gibt es kein Rezept, das für alle gleichermassen passt. Es hilft sehr, sich auf das Positive zu konzentrieren und dies auch bewerten zu können. Ein Rauchstopp ist ein Prozess, der Zeit benötigt und Rückfälle gehören dazu. An einem Tag macht man zwei Schritte nach vorne, an einem anderen einen Schritt zurück.

«Wichtig ist, immer dran zu bleiben und daran zu glauben.»

Virtuell heisst das **Zauberwort**

Guido Mauerhofer, Leiter Sozialberatung

Für Menschen mit einer chronischen Atemwegserkrankung wie auch für deren Angehörige, verändert sich der Lebensalltag und wird in vielerlei Hinsichten geprägt. Eine dauerhafte Sauerstofftherapie, laufend daran erinnert zu werden, dass eine Infektion der Lunge mit allen Mitteln verhindert werden soll oder die Gefahr der Isolation, die in der aktuellen Zeit von Covid-19 noch ausgeprägter ist, sind die Herausforderungen des Alltags.

Damit sich Betroffene und ihre Angehörigen nicht alleine mit Themen, die den Alltag derart prägen, auseinandersetzen müssen, bietet die Lungenliga Bern so genannte ERFAs (Erfahrungsaustauschgruppen) an.

Die Teilnehmenden lernen in diesen Gruppen neue Lebensperspektiven kennen und tauschen untereinander wertvolle Tipps zur Alltags- und Krankheitsbewältigung aus. Sie lernen, sich auf ihre Stärken zu konzentrieren, diese optimal einzusetzen und dadurch ihre Lebensqualität zu steigern. Im ganzen Kanton werden üblicherweise sechs Mal pro Jahr an sieben verschiedenen Standorten (Bern, Burgdorf, Thun, Langenthal, Langnau, Schwarzenburg und Biel) kostenlose Treffen von Erfahrungsaustauschgruppen durchgeführt. Doch wie können sich interessierte Personen treffen, wenn auf Grund von Covid-19, soziale Kontakte gemieden werden sollen oder auf Grund der geltenden Massnahmen nicht immer möglich sind?

«Online» und «virtuell» heissen die Zauberwörter der Stunde. Videokonferenzen wie sie im Geschäftsalltag für Sitzungen genutzt werden, sollen auch interessierten Menschen mit Lungenerkrankungen die Möglichkeit geben, sich über Kamera und Mikrophon zu treffen und sich auszutauschen, unabhängig von geltenden Massnahmen, Hygieneregeln und Transportmöglichkeiten. Einloggen, anmelden und los geht's in den virtuellen Gruppenraum.

Gesagt, getan. Die Lungenliga Bern führte am 17. Februar 2021 mit grossem Erfolg die erste Online-Erfahrungsaustauschgruppe durch. Neun Personen haben sich für diesen Pilotversuch interessiert und aktiv in der virtuellen Gruppe teilgenommen. Die kleinen technischen Hürden, die es zu Beginn des Treffens zu überwinden galt, hatten auf die sehr interessanten und lebendigen Austausch keinen negativen Einfluss. Für alle Teilnehmenden wie auch für die beiden Gruppenleitenden war dieser Austausch im virtuellen Raum eine tolle Erfahrung, die so weitergeführt werden soll. Weiter ist der Aufbau einer permanenten Online-ERFA, auch ausserhalb von Covid-19 Zeiten, lanciert. Somit können dauerhaft auch Menschen teilnehmen, bei denen die Mobilität eingeschränkt oder die Möglichkeit der Reise zu einem Austragungsort erschwert ist.

Selbstverständlich freuen sich die Leitenden der ERFAs, die bestehenden Teilnehmenden sowie

auch neu interessierte Personen darüber, dass es aktuell wieder möglich ist, sich auch persönlich vor Ort treffen zu können. Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Mehr Informationen finden Sie hier:

www.lungenliga-be.ch

Telefon 031 300 26 26

kurse@lungenliga-be.ch

Hinter jeder **Zahl** steht ein Mensch:

100 Mitarbeitende engagieren sich für **17 023** Kundinnen und Kunden mit Atemtherapiegeräten, **551** Klientinnen und Klienten der Sozialberatung, sowie **505** Teilnehmende an Präventionslektionen für Lernende.

Wir danken herzlich für **CHF 48 999** Spenden.

MÖCHTEN SIE MITHELFEN?

INTERESSIEREN SIE SICH FÜR EINE MITGLIEDSCHAFT BEI DER LUNGENLIGA BERN ODER MÖCHTEN SIE UNS MIT EINER SPENDE UNTERSTÜTZEN?

FALLS JA, FINDEN SIE ALLE INFORMATIONEN AUF UNSERER WEBSITE:

WWW.LUNGENLIGA-BE.CH/MITHELFEN

LUNGENLIGA BERN
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE



GESCHÄFTSSTELLE

Chutzenstrasse 10
3007 Bern
Tel. +41 31 300 26 26
Fax +41 31 300 26 25
info@lungenliga-be.ch
www.lungenliga-be.ch
PC-Konto 30-7820-7
IBAN CH 04 0900 000 3000 7820 7

BERATUNGSSTELLEN

Telefonnummer, Fax und E-Mail
siehe Geschäftsstelle

Chutzenstrasse 10
3007 Bern

Bahnhofstrasse 2
2502 Biel

Marktgasse 1
4900 Langenthal

Aarefeldstrasse 19
3600 Thun

SATELLITEN

Zusätzlich zu den Beratungsstellen hat die Lungenliga Bern in den Orten Burgdorf, Interlaken und Langnau Satelliten, welche auf Termin bedient werden.

IMPRESSUM

Herausgeber: LUNGENLIGA BERN
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE

Grafik, Layout & Fotos:
SONNEN ecodesign

Auflage: deutsch 24 300 / französisch 1900

Druck: Länggass Druck

Papier: 100% Recycling

Eine durchaus **runde** Sache!

GEWINNEN
SIE EINE VON VIER
MIGROS-GESCHENKKARTEN
IM WERT VON CHF 50.-

Das Leben besteht aus vielen wiederkehrenden Mustern. Geben Sie dem Mandala Ihren persönlichen Stil und Ihre Farbnote und senden Sie ein Foto davon zusammen mit Ihrem Namen und Adresse per E-Mail bis zum 31. Januar 2022 an wettbewerb@lungenliga-be.ch. Die fünf kreativsten oder überraschendsten der eingesendeten Fotos werden die Gewinnerinnen und Gewinner dieses Wettbewerbs sein und per E-Mail kontaktiert.



Teilnahmebedingungen:
Die Gewinnerinnen und Gewinner
werden schriftlich benachrichtigt.
Über den Wettbewerb
wird keine Korrespondenz geführt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Keine Barauszahlung.

