

# Besser leben mit COPD

**Das Selbstmanagement-Coaching «Besser leben mit COPD» der Lungenliga verhilft Betroffenen nachweislich zu einer höheren Lebensqualität und reduziert die Anzahl ambulanter ärztlicher Behandlungen.**

Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) stellt eine grosse Belastung für das Gesundheitssystem und die Betroffenen dar; insbesondere bei schweren Exazerbationen, die einen Spitalaufenthalt erfordern. Bei mehr als 60% der COPD-Betroffenen kommt es innerhalb der ersten 13 Monate nach ihrer Entlassung aufgrund einer Exazerbation zu einer erneuten Einweisung [1] und das Risiko, in einen Teufelskreis aus Dyspnoe und körperlicher Inaktivität zu geraten, ist hoch [2–4]. Daher ist es im COPD-Management von grundlegender Bedeutung, Patientinnen und Patienten im Umgang mit ihrer Krankheit zu schulen und ihre Selbstwirksamkeit zu stärken.

## Zuversicht und Selbstwirksamkeit vermitteln

«Living well with COPD» ist ein in Kanada entwickeltes, evidenzbasiertes Selbstmanagement-Coaching für Personen mit COPD, das nachweislich die Zahl der Krankenhauseinweisungen aufgrund von Exazerbationen verringert und die Lebensqualität der Betroffenen erhöht [5–7]. In Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesellschaft für Pneumologie hat die Lungenliga «Besser leben mit COPD» für den Schweizer Kontext adaptiert und im Rahmen eines Pilotprojekts ab Mitte 2017 in sieben kantonalen Lungenligen implementiert. In der Zwischenzeit bieten dreizehn kantonale Lungenligen das Programm an. Es besteht aus sechs Gruppenmodulen, die von einem geschulten Coach in Zusammenarbeit mit einem Pneumologen durchgeführt werden, gefolgt von vier telefonischen Follow-up-Gesprächen während 12 Monaten. Integrale Bestandteile sind das Erstellen eines individuellen Aktionsplans für das rechtzeitige Erkennen und richtige Handeln bei einer Exazerbation sowie eines Bewegungsplans. Die Hauptziele sind Motivation, Vertrauen und Zuversicht von COPD-Betroffenen aufzubauen, ihnen wirksame Strategien und Verhaltensweisen für den alltäglichen Umgang mit ihrer Erkrankung zu vermitteln sowie ihre Selbstwirksamkeit zu stärken. Eine kürzlich publizierte Studie evaluierte die Implementierung sowie die Wirksamkeit des von den kantonalen Lungenligen angebotenen Coachings [8].

## Psychische und physische Effekte

Die Studie bestätigt, dass «Besser leben mit COPD» wirkt. Wie Prä-Post-Vergleiche zeigen, wiesen die Teilnehmenden (n=94) 12 Monate



nach Ende der Gruppenmodule in allen Subskalen des *Chronic Respiratory Disease Questionnaire (CRQ)* höhere Werte und somit eine höhere Lebensqualität auf. In den Subskalen «Krankheitsbewältigung» (0.46 Punkte), «Atemnot» (0.32) und «Stimmungslage» (0.24) war die Verbesserung statistisch signifikant. Auch die Zuversicht der Teilnehmenden in Bezug auf das eigene Management der COPD vergrösserte sich in drei von sechs Subskalen statistisch signifikant. Nicht nur auf der psychischen, sondern auch auf der physischen Ebene zeigen sich positive Effekte des Programms: Beim 1-Minuten Sitz-Steh-Test steigerten sich die Teilnehmenden (n=53) um 3.2 auf 27.1 Wiederholungen. Darüber hinaus hat die Inanspruchnahme ambulanter ärztlicher Behandlungen (Hausarzt, Pneumologe, Notfall) in den vorhergehenden 12 Monaten sich von durchschnittlich 8.9 auf 6.1 Konsultationen reduziert. Auch diese Werte sind statistisch signifikant. Obwohl das Selbstmanagement-Coaching keine intensive Rauchstoppbegleitung beinhaltet, beendeten fünf von 18 Rauchenden ihren Tabakkonsum, was 28 Prozent entspricht. «Mit dem Fortschreiten der Krankheit nehmen in der Regel die Lebensqualität und die körperliche Leistungsfähigkeit ab. Wenn diese Werte nach einem Jahr nicht nur stabil bleiben, sondern sich sogar verbessern, ist dies sehr ermutigend», so das Fazit von Projektleiterin PD Dr. Anja Frei.

Informieren Sie sich und melden Sie Ihre COPD-Patientinnen und -Patienten jetzt an:  
[www.lungenliga.ch/  
copdcoaching](http://www.lungenliga.ch/copdcoaching)



## Literatur

- 1 J. Garcia-Aymerich, E. Ferrero, M.A. Félez, J. Izquierdo, R.M. Marrades, J.M. Antó: Risk factors of readmission to hospital for a COPD exacerbation: a prospective study. *Thorax*, 58 (2003), pp. 100–105, doi.org/10.1136/thorax.58.2.100
- 2 M. Puhán, E. Gimeno-Santos, C. Cates, T. Troosters: Pulmonary rehabilitation following exacerbations of chronic obstructive pulmonary disease. *Cochrane Database Syst Rev*, 12 (2016), Article CD005305, doi.org/10.1002/14651858.CD005305.pub4
- 3 T. Troosters, R. Casaburi, R. Gosselink, M. Decramer: Pulmonary rehabilitation in chronic obstructive pulmonary disease. *Am J Respir Crit Care Med*, 172 (2005), pp. 19–38, doi.org/10.1164/rccm.200408-1109SO
- 4 M.A. Ramon, G. Ter Riet, A.E. Carsin, E. Gimeno-Santos, A. Agustí, J.M. Antó, et al.: The dyspnoea-inactivity vicious circle in COPD: development and external validation of a conceptual model. *Eur Respir J*, 52 (2018), Article 1800079, doi.org/10.1183/13993003.00079-2018
- 5 J. Bourbeau, M. Julien, F. Maltais: A disease-specific self-management program reduced hospital utilization and improved health status in COPD. *ACP J Club*, 139 (2003), p. 65, doi.org/10.7326/ACPJC-2003-139-3-065
- 6 Living Well with COPD, (n.d.). <https://www.livingwellwithcopd.com/> (accessed May 14, 2020).
- 7 J. Bourbeau, M. Julien, F. Maltais, M. Rouleau, A. Beaupré, R. Bégin, et al.: Reduction of hospital utilization in patients with chronic obstructive pulmonary disease: a disease-specific self-management intervention. *Arch Intern Med*, 163 (2003), pp. 585–591, doi.org/10.1001/archinte.163.5.585
- 8 A. Strassmann, M. Guler, C. Steurer-Stey, K. Dalla Lana, T. Carron, J. Braun, P. Giroud, I. Peytremann-Bridevaux, M. A. Puhán, A. Frei: Nationwide implementation of the self-management program «Living well with COPD»: Process and effectiveness evaluation using a mixed-methods approach. *Patient Education and Counseling*, 2021, ISSN 0738-3991, doi.org/10.1016/j.pecc.2021.06.018

Verantwortlich für den Inhalt dieses Beitrags  
Lungenliga Schweiz  
Chutzenstrasse 10  
3007 Bern