

Was Sie selbst tun können



**Tipps & Tricks
bei COPD**



Boehringer
Ingelheim

ÜBERBLICK

| | |
|--|----|
| COPD? Machen Sie sich schlau und bleiben Sie aktiv! | 3 |
| Tipps für bessere Atmung | 4 |
| Tipps für ein aktiveres Leben | 9 |
| Tipps für eine wohlschmeckende und gesunde Ernährung | 12 |
| Tipps gegen Stress, Angst und Niedergeschlagenheit | 18 |
| Tipps für den Alltag mit COPD | 22 |
| Tipps für den nächsten Arztbesuch | 24 |
| Tipps für den Ernstfall | 26 |
| Die Top 10 für COPD-Patientinnen und -Patienten | 29 |
| Hier erfahren Sie mehr | 30 |

COPD? MACHEN SIE SICH SCHLAU UND BLEIBEN SIE AKTIV!

Vielleicht wurde bei Ihnen erst kürzlich eine **chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)** festgestellt, vielleicht leben Sie aber auch schon länger mit COPD und haben bereits einige Höhen und Tiefen hinter sich.

Doch ob „Neuling“ oder eine erfahrene Patientin/ ein erfahrener Patient: Wichtig ist, dass Sie über Ihre Erkrankung gut Bescheid wissen und alle Möglichkeiten kennen, wie Sie selbst für **Ihre Lunge** und **Ihr Wohlbefinden** sorgen können.

Wir haben in dieser Broschüre eine Fülle von praktischen **Tipps & Tricks** für Sie zusammengestellt, damit Sie aufatmen und ein möglichst aktives Leben führen können.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!



TIPPS FÜR BESSERE ATMUNG

Was tun, wenn die Luft knapp wird?

COPD entsteht bei anhaltender Reizung der Lunge durch Luftschadstoffe. Das kann Zigarettenrauch sein, Feinstaub oder auch Gase und Dämpfe, die in die Umwelt freigesetzt werden. Vermeiden Sie deshalb Luftschadstoffe!

Wenn Sie Raucherin oder Raucher sind, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über Möglichkeiten der Nikotinentwöhnung. Nehmen Sie regelmäßig Ihre COPD-Medikamente für die Dauertherapie, das hilft gegen Atemnot.

Wenn's doch passiert, helfen Ihnen diese Sofortmaßnahmen:

- Bewahren Sie die **Ruhe**.
- **Bedarfsspray** inhalieren, wie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprochen.
- **Fenster öffnen** und Luft ins Zimmer lassen.
- **Atemerleichternde Position** einnehmen (z. B. Kutschersitz, Stand mit Aufstützen) oder Lippenbremse einsetzen.

Inhalieren - aber richtig

Es gibt heute sehr effektive Medikamente, die Ihre verengten Bronchien erweitern, sogenannte **Bronchodilatoren**. Sie werden meist inhaliert, also eingeatmet, weil sie so direkt die erkrankten Bronchien und kleinen Atemwege erreichen. Üben Sie mit dem Praxisteam die korrekte Inhalationstechnik und wenden Sie Ihre Medikamente zur Dauertherapie regelmäßig an – auch wenn Sie gerade keine Beschwerden haben. Mit **speziell entwickelten Inhalationsgeräten** geht das ganz einfach.

Kutschersitz

Diese Position **erleichtert die Atmung** und hilft Ihnen, die **angestaute Luft nach und nach auszuatmen**:

- **Setzen Sie sich mit gegrätschten Beinen** auf die Kante eines Stuhls oder Sessels.
- **Beugen Sie den Oberkörper nach vorne und stützen** Sie sich mit den Unterarmen auf den Oberschenkeln ab.
- Der Bauch darf „hängen“.



TIPPS FÜR BESSERE ATMUNG

Stand mit Aufstützen

Auch hier ist das Ziel, den Brustkorb zu entlasten:

- Beugen Sie sich nach vorne.
- Stützen Sie sich mit den Armen auf eine Sessellehne, auf Ihre Knie oder auf ein Treppengeländer.



So husten Sie effektiv

Zäher Schleim in den Bronchien kann Ihre Atemnot verschlimmern. „Kontrolliertes Husten“ erleichtert Ihnen das Abhusten von Schleim. So funktioniert's:

- **Setzen** Sie sich auf einen Stuhl. **Stellen Sie die Beine parallel** auf den Boden und verschränken Sie die Arme unter der Brust.
- **Atmen** Sie tief **durch die Nase** ein und halten Sie die Luft kurz an.
- Beim Ausatmen beugen Sie sich leicht nach vorne. Dann **zweimal kurz** und **intensiv husten**.
- Beim Husten drücken Sie **zusätzlich** mit Ihren **Armen auf den Bauch**.
- Danach einige Sekunden **entspannen**, dann die Übung wiederholen.



Trinken Sie ausreichend Wasser. Dadurch wird der Schleim dünnflüssiger und lässt sich besser abhusten.



Lippenbremse

Sie bremst den Atemstrom ab. Es entsteht ein leichter Gegendruck, der die Bronchien erweitert, und das Ausatmen wird leichter. **Die Lippenbremse hilft bei Atemnot in Ruhe**, während und nach Belastungen:

- Achten Sie darauf, dass die **Mundmuskulatur locker** ist.
- Atmen Sie durch **locker aufeinander liegende Lippen** aus.
- **Atmen** Sie **langsam** und **ruhig** aus.
- Vermeiden Sie ein aktives Pressen, es soll **kein Atemgeräusch** entstehen.



TIPPS FÜR BESSERE ATMUNG

Zwerchfellatmung trainieren

Das Zwerchfell (eine Muskelplatte, die Brust- und Bauchhöhle voneinander abgrenzt) ist Ihr wichtigster Atemmuskel.

Sie können Ihre Atmung verbessern und Atemnot vorbeugen, wenn Sie **diesen Muskel gezielt trainieren**. Das geht so:

- **Setzen oder legen Sie sich entspannt hin; die Beine sind gebeugt.**



- Legen Sie eine Hand auf den oberen Teil Ihres Brustkorbs, die andere auf den Bauch.
- Atmen Sie langsam ein und zählen Sie bis zwei. Fühlen Sie, wie sich die **Bauchmuskeln entspannen** und sich der **Bauch nach außen wölbt**. Ihr Brustkorb sollte sich kaum verändern.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln nun bewusst etwas an und atmen Sie langsam – **bis vier zählend** – durch die aufeinander gelegten Lippen aus („Lippenbremse“).

TIPPS FÜR EIN AKTIVERES LEBEN

Geraten Sie nicht in den Sog der **Inaktivitätsspirale**!



Das ist nicht hilfreich! Denn Inaktivität lässt die Muskeln und die Knochendichte schwinden, beeinträchtigt Herz und Kreislauf und raubt Ihnen Kraft und Lebensfreude.

Ihre Fitness lässt immer mehr nach, die Atemnot nimmt zu.



Tun Sie etwas dagegen, ergreifen Sie jetzt die Initiative. Körperliche Aktivität wirkt in jedem Alter und bei jedem Gesundheitszustand – z.B. hat 15 Minuten Gehen pro Tag bereits einen gesundheitlichen Effekt!

TIPPS FÜR EIN AKTIVERES LEBEN

Welche Aktivitäten passen zu mir?

Das kommt darauf an, **was Ihnen Spaß macht** und wie fit Sie im Moment sind. Für viele COPD-Patientinnen und -Patienten **eignen sich die folgenden Aktivitäten:**

- Nordic Walking oder flotte Spaziergänge
- Radfahren
- Schwimmen
- Pilates
- Tanzen
- Gymnastik
- Krafttraining

Wichtig ist, dass Sie eine **Bewegungsart** finden, die Ihnen wirklich Spaß macht, damit Sie längerfristig **„am Ball“ bleiben**. Schon dreimal 30 Minuten körperliche Aktivität pro Woche können Ihre Belastbarkeit spürbar steigern.

Die Lungen-Reha-Gruppe: Trainieren unter fachlicher Anleitung

- **Lungen-Reha** ist auf die Bedürfnisse von Menschen mit chronischen Atemwegs- und Lungenerkrankungen zugeschnitten.
- Eine **speziell ausgebildete Therapeutin** oder ein **speziell ausgebildeter Therapeut** leitet die Gruppe.



- Das Übungsprogramm ist **abwechslungsreich**, trainiert werden u. a. Ausdauer, Kraft, Koordination, zusätzlich lernen Sie **Atem- und Entspannungstechniken**.
- Sie üben in einer **Gruppe von Mitbetroffenen**, daraus ergeben sich möglicherweise Kontakte für **gemeinsame Unternehmungen**.
- Ihre Lungenfachärztin/Ihr Lungenfacharzt kann Ihnen die Teilnahme an der Reha verordnen.



Mehr Informationen zum Thema „Aktivität und COPD“ finden Sie in der Broschüre **„Move it“**. Sie finden diese und weitere im Internet und kostenlos zum Download (s. Seite 31).

TIPPS FÜR EINE WOHLSCHMECKENDE UND GESUNDE ERNÄHRUNG



Was hat mein Essen mit meiner Lungenerkrankung zu tun? So haben Sie vielleicht im ersten Moment gedacht. Nun, eine ganze Menge. Einige Betroffene verlieren im Lauf der Erkrankung ungewollt Gewicht. Durch die vermehrte Atemarbeit benötigen sie mehr Energie. Andererseits kann eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit und körperliche Aktivität zu überflüssigen Kilos führen, die die Atmung zusätzlich erschweren. Außerdem besteht die Gefahr, dass sich im Lauf der COPD die Muskulatur zurückbildet und Osteoporose („Knochenschwund“) einsetzt. Diesen Tendenzen kann man mit einer bewussten Ernährung gegensteuern.



Erst mal auf die Waage

Sind Sie unter-, normal- oder sogar übergewichtig? Machen Sie eine erste Bestandsaufnahme:

- Stellen Sie sich auf die Waage und notieren Sie Ihr **Gewicht**.
- Wie groß sind Sie?
- Errechnen Sie nun Ihren **Body-Mass-Index (BMI)**. Sie ermitteln ihn, indem Sie Ihr Gewicht in Kilogramm durch das Quadrat Ihrer Körpergröße in Meter dividieren. Besonders einfach geht das mit einem BMI-Rechner, den Sie im Internet finden.

- Im Allgemeinen gilt ein BMI zwischen 21 und 25 kg/m² als optimal.
- **COPD-Patientinnen und -Patienten sollten** dabei im oberen Bereich liegen, also einen BMI von **etwa 25 kg/m²** aufweisen.

Der BMI alleine kann zu Fehleinschätzungen führen, weil er keine Aussage über die tatsächliche Körperzusammensetzung liefert. Wassereinlagerungen oder eine erhöhte Fettmasse können in Kombination mit einer reduzierten Muskelmasse einen scheinbar „normalen“ BMI ergeben.



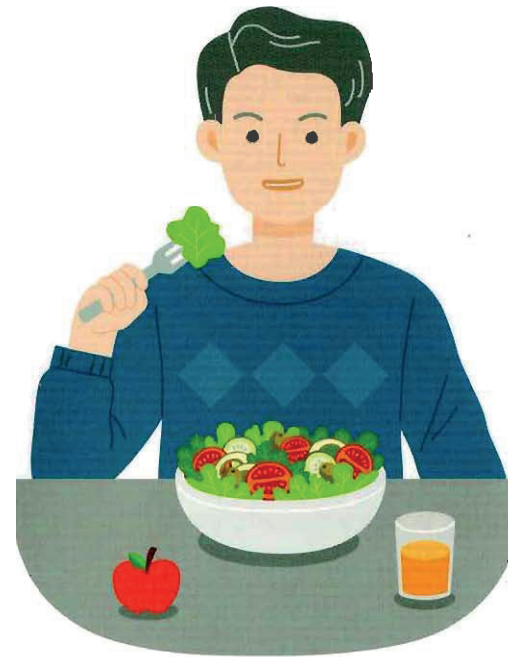
Bemerken Sie einen Kraftverlust, verstärkte Atemnot, eine Verschlechterung des Krankheitsverlaufs oder/und eine eventuelle Reduktion des Körpergewichts, ist eine professionelle Unterstützung durch eine geschulte Ernährungsfachkraft sinnvoll.

Egal ob Sie über- oder untergewichtig sind, achten Sie immer auf eine ausreichende Versorgung von Protein (Eiweiß), da Ihr Proteinbedarf in Vergleich zu gesunden Menschen erhöht ist. Essen Sie mindestens 3 Mahlzeiten am Tag (bei Untergewicht auch mehr), denken Sie bei jeder Mahlzeit an Eiweißlieferanten. Tierische Eiweißquellen wie Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier, aber auch Hülsenfrüchte (v.a. Soja)

TIPPS FÜR EINE WOHLSCHMECKENDE UND GESUNDE ERNÄHRUNG

werden gut in körpereigenes Eiweiß umgewandelt. Die pflanzlichen Proteinquellen Getreide und Kartoffeln kombinieren Sie am besten mit Milchprodukten, Eiern oder Hülsenfrüchten, um eine bessere Eiweißstruktur zu erreichen. Werten Sie Ihre Speisen mit Nüssen, Samen oder Kernen auf.

Stellen Sie fest, dass Sie unter- oder übergewichtig sind, sprechen Sie mit Ihrer Haus- oder Lungenfachärztin/ Ihrem Haus- oder Lungenfacharzt darüber, ob eine spezielle Ernährungsberatung für Sie infrage kommt.



- Sorgen Sie dafür, dass Sie immer **einen Vorrat Ihrer Lieblingsnacks** im Haus haben.
- Essen Sie **häufig kleinere Mahlzeiten** über den Tag verteilt.
- Setzen Sie sich in Ruhe hin und **genießen Sie Ihr Essen**. Trinken Sie vor

oder während der Mahlzeit nichts oder nur wenig, damit Sie nicht vorzeitig satt sind.

Tipps für „Leichtgewichte“

Ihr BMI sollte **möglichst nicht unter 21 kg/m²** liegen. Bei Untergewicht droht ein Verlust an **Muskelkraft**, von dem auch die **Atemmuskulatur** betroffen sein kann.

Mit diesen Tricks können Sie an Gewicht zulegen:

- Reichern Sie Ihre Mahlzeiten mit Hochkalorischem an, also beispielsweise mit guten **Pflanzenölen, Nüssen, Obers, Butter** oder **Crème fraîche**.
- **Kombinieren Sie** frische, vitaminreiche Lebensmittel (Salat, Gemüse, Obst oder Beeren) mit einer energiereichen Ergänzung wie Avocado, Frisch- oder Schafskäse, Joghurt, oder mit einem Essig-Öl-Dressing.



Falls Sie ein paar Kilos loswerden möchten

Übergewicht erschwert die Atmung und ist daher für COPD-Patientinnen und -Patienten ungünstig. Setzen Sie sich nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ein realistisches Zielgewicht und nehmen Sie sich Zeit für Ihr Vorhaben.

Mit diesen Tipps nehmen Sie leichter ab:

- Essen Sie viel Gemüse, Salat, Obst – jeden Tag sollten es fünf Portionen sein.
- Knausern Sie mit Fetten wie Butter, Sahne und fetten Fleisch- und Wurstsorten. Achten Sie auch auf die versteckten Fette z. B. in Süßspeisen, Käse und

TIPPS FÜR EINE WOHLSCHMECKENDE UND GESUNDE ERNÄHRUNG

Fertigprodukten. Werfen Sie im Supermarkt einen Blick auf die Zutatenliste und die enthaltene Kalorienzahl, bevor das Produkt in Ihrem Einkaufswagen landet!

- Genießen Sie Süßigkeiten nur in Maßen, z. B. ab und zu ein Stück dunkle Schokolade oder einen Fruchtgummi.
- Verwenden Sie Beilagen wie Reis, Nudeln und Brot sparsam und greifen Sie häufig zu Vollkornprodukten.
- Achten Sie auf eine erhöhte Aufnahme von Eiweiß/Protein, um Muskelabbau zu verhindern.

Gute Eiweißlieferanten sind z. B. magere Fisch- und Fleischsorten, Schinken ohne Fettrand und fettarme Milchprodukte.

- **Trinken Sie ausreichend viel Flüssigkeit.** Die D-A-CH-Empfehlungen zur Wasserzufuhr durch Getränke raten zu **1,5 l Flüssigkeit pro Tag**. Greifen Sie zu Getränken ohne oder mit wenig Kohlensäure, um Blähungen zu vermeiden. Konsumieren Sie Alkohol höchstens gelegentlich und in geringen Mengen.



- Bei Hungergefühl zwischendurch trinken Sie ein **Glas Wasser** oder eine **Tasse Tee**, das beruhigt den Magen. Falls nicht, knabbern Sie gesunde, kalorienarme Rohkost wie **Karotten- oder Gurkenscheiben**, Radieschen, Kirschtomaten oder in Streifen geschnittene Paprika.
- Bunkern Sie keine „Kalorienbomben“ wie Kartoffelchips, Erdnüsse oder Pralinen im Haus.
- Mit dem Abnehmen klappt es viel besser, wenn Sie sich **regelmäßig bewegen**.

TIPPS GEGEN STRESS, ANGST UND NIEDERGESCHLAGENHEIT

Chronische Erkrankungen wie die COPD gehen nicht selten mit Stress, Unsicherheit, Ängsten und depressiver Verstimmung einher. Achten Sie nicht nur auf Ihr körperliches Befinden, sondern auch auf Stresssignale, die Sie vielleicht zeitweise bei sich wahrnehmen, sowie auf sorgenvolle oder depressive Gedanken, die in Ihrem Kopf kreisen.

Nicht selten spielen Atemnot-Ängste für Patientinnen und Patienten eine zentrale Rolle. Die Angst während einer akuten Atemnot entsteht durch ein reales körperliches Bedrohungserleben und ist per se keine Angsterkrankung.

Allerdings benötigt es einen angemessenen Umgang mit der Angst, damit diese nicht übermäßig intensiv, die Lebensqualität einschränkend und nicht zu einer behandlungsbedürftigen Angststörung wird. Die Angst vor dem Wiedererleben der Atemnot oder Fortschreiten der Erkrankung kann oft im Alltag sehr belastend werden und die Inaktivitätsspirale durch eine Angst vor der Angst aufrecht erhalten.

Damit wird die Reduktion körperlicher Leistungsfähigkeit leider verstärkt, es kann ein Teufelskreis entstehen.

Als Folge der vielen Belastungen im Alltag können Angststörungen, Depressionen oder Schmerzstörungen entstehen, die dringend einer psychologischen Behandlung bedürfen.



Sie können vorbeugend einiges für Ihr seelisches Gleichgewicht tun und sich Strategien zurechtlegen, die Ihnen bei Stimmungstiefs helfen.

- Wenn es Ihnen körperlich möglichst gut geht, wirkt sich das auch **positiv auf Ihre Psyche** aus. Daher:
 - **Medikamente konsequent anwenden.**
 - Für **regelmäßige Bewegung** sorgen – eine gute Fitness steigert Ihr Selbstvertrauen.
 - **Gesund essen.**
 - **Nicht rauchen**, Schadstoffe und Staub meiden.
 - Auf **ausreichend Schlaf** achten.

TIPPS GEGEN STRESS, ANGST UND NIEDERGESCHLAGENHEIT

- **Planen Sie Ihren Tag** im Voraus. Das hilft, Stress und Hektik zu vermeiden – beides kann Atemnot verstärken.
- Verkriechen Sie sich nicht „in Ihr Schneckenhaus“. Verabreden Sie sich zu einem Kino- oder DVD-Abend, treffen Sie sich mit Freundinnen und Freunden im Café oder zu einem Einkaufsbummel, laden Sie zu einer Kartenspiel-Runde ein oder singen Sie im Chor. Sie werden sehen, wie gut es Ihnen und Ihrer Stimmung tut, wenn Sie **Abwechslung in Ihren Alltag** bringen und Kontakte zu Angehörigen, Freunden oder netten Mitmenschen pflegen.
- Atemnot löst bei COPD-Patientinnen und -Patienten häufig Ängste aus. Üben Sie rechtzeitig Techniken wie die Lippenbremse, den Kutschersitz (s. S. 5) und den Stand mit Aufstützen (s. S. 6), damit Sie diese im Bedarfsfall sofort einsetzen können.
- Entspannungstechniken wie **Autogenes Training** oder **progressive Muskelentspannung nach Jacobson** helfen Ihnen, zur Ruhe zu kommen und Ängste zu lindern. Entsprechende Angebote finden Sie bei Volkshochschulen, Sportvereinen oder Fitnessstudios.
- Informieren Sie sich gut über Ihre Erkrankung und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten. Auch die Teilnahme an einer **Selbsthilfegruppe** kann Ihre Kompetenz und Ihre Sicherheit im Umgang mit COPD stärken.
- Eine Beruhigung ist es, wenn Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt genau besprochen und schriftlich festgehalten haben, was im Notfall zu tun ist (s. S. 26).
- Wenn Sie sich niedergeschlagen und deprimiert fühlen und Ihre Gedanken ständig um Ihre Erkrankung kreisen oder wenn Sie sich aus Sorge vor Atemnot kaum mehr aus dem Haus trauen, sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt darüber. Holen Sie sich professionelle Unterstützung durch Psychologinnen und Psychologen! Es gibt viele Möglichkeiten zur gezielten **Behandlung von Ängsten und Depressionen!**



*Mehr Informationen zum Thema „Achtsamkeit und COPD“ finden Sie in der Broschüre „**Im Hier und Jetzt sein**“. Sie finden diese und weitere im Internet und kostenlos zum Download (s. Seite 31).*

TIPPS FÜR DEN ALLTAG MIT COPD

Selbstmanagement ist wichtig! Werden Sie Expertin oder Experte in eigener Sache durch die Wahrnehmung Ihrer körperlichen Signale und anschließende rechtzeitige Symptomkontrolle. Durch frühes Aktivwerden mit Hilfe von medikamentösen und nicht medikamentösen Maßnahmen erlangen Sie einen selbstsicheren, kompetenten Umgang mit Ihrer Erkrankung!



- Lassen Sie es morgens beim Aufstehen **langsam angehen**: Dehnen und strecken Sie sich im Bett, bevor Sie sich aufsetzen.
- **Inhalieren** Sie Ihr COPD-Medikament zur Dauertherapie schon **10 bis 20 Minuten vor dem Aufstehen**. So bereiten Sie Ihre Bronchien gut auf den Tag vor.
- Ein **Hocker** im Badezimmer kann eine Erleichterung sein.
- Vermeiden Sie stark parfümierte Pflegemittel, da sie Atemnot auslösen können. Auch Sprays können die Atemwege reizen. Daher kann es z. B. günstig sein, einen Deo-Spray durch einen Deo-Stift zu ersetzen.
- Kleidung sollte **bequem sitzen** und Brustkorb, Bauch und Unterleib nicht einschnüren, um die Atmung nicht zusätzlich zu behindern.
- Mit einem langen Schuhlöffel fällt Ihnen das Anziehen der Schuhe bestimmt leichter.
- **Waschen** Sie im Lauf des Tages öfter **gründlich Ihre Hände**. Das trägt dazu bei, Atemwegsinfekten vorzubeugen.
- Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über eine **mögliche Notfallsituation!** Erklären Sie, wie Ihre Angehörigen Sie unterstützen und Ruhe vermitteln können. Angehörige fühlen sich oft hilflos und brauchen vorab Instruktionen, was Sie tun können um richtig zu handeln und Sie nicht zusätzlich zu stressen!

TIPPS FÜR DEN NÄCHSTEN ARZTBESUCH

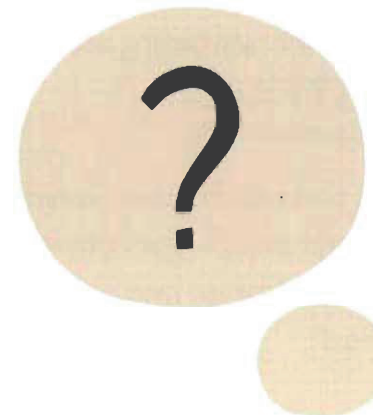
Am besten, Sie machen sich vorab Notizen, was Sie beim nächsten Termin mit Ihrer Haus- oder Lungenfachärztin/Ihrem Haus- oder Lungenfacharzt alles besprechen möchten.

Das kann z. B. folgende Punkte betreffen:

- Wie geht es Ihnen aktuell – haben Sie Ihren Alltag im Griff?
- Wie häufig und bei welchen Anlässen tritt Atemnot auf?
- Falls Sie Auswurf haben:
Wie sind Farbe und Beschaffenheit?
- Ist Ihr Gewicht stabil oder haben Sie zu- oder abgenommen?
- Wie kommen Sie mit dem Inhalieren zurecht?
- Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Therapie – bemerken Sie einen Effekt?
- Hatten Sie Termine bei einer anderen Ärztin/einem anderen Arzt oder Krankenhausaufenthalte?



Es ist sehr hilfreich, wenn Sie für sich ein „**COPD-Tagebuch**“ führen. So haben Sie bei jedem Arztbesuch alle wichtigen Daten parat: **Medikamentenanwendung**, aktuelles Befinden, Termine und Aktivitäten oder Ihr persönliches Wunschziel.



Lassen Sie Ihre **Inhalationstechnik** von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder dem Praxisteam gelegentlich **überprüfen**. So sind Sie sicher, dass Sie Ihr Medikament optimal anwenden.



So machen Sie bei einer akuten Verschlechterung alles richtig: TIPPS FÜR DEN ERNSTFALL

Im Verlauf der COPD kann es zu einer plötzlichen Verschlechterung der Krankheitszeichen kommen, die über normale Tagesschwankungen hinausgeht. Ärztinnen und Ärzte sprechen von einer „**Exazerbation**“.



Erkennen Sie eine drohende Verschlechterung rechtzeitig! Werden Sie **hellhörig**, wenn Sie folgende Symptome bei sich bemerken, denn sie können Zeichen für einen drohenden Notfall sein!

Symptome (**AHA**) für eine mögliche Verschlechterung:

- Ihre **Atemnot** nimmt zu, auch schon in Ruhe.
- Sie müssen vermehrt **husten**.
- Sie haben mehr **Auswurf**, er verfärbt sich gelblich-grün.
- Sie müssen Ihren Bedarfsspray öfter anwenden als sonst.
- Eventuell haben Sie Fieber.
- Sie fühlen sich schlapp und müde.
- Ihre Peak-Flow-Werte sinken.

Gehen Sie zur Ärztin/zum Arzt, wenn Sie solche Anzeichen einer Verschlechterung bei sich bemerken. Eine akute COPD-Exazerbation muss rasch behandelt werden!

Bei starker Atemnot helfen folgende Sofortmaßnahmen:

- Bewahren Sie Ruhe, öffnen Sie eventuell ein Fenster.
- Ermitteln Sie Ihren Peak-Flow-Wert.
- Inhalieren Sie Ihr Bedarfsmedikament, wie mit der Ärztin/dem Arzt besprochen.
- Nehmen Sie eine atemerleichternde Position ein wie Kutschersitz, Stand mit Aufstützen, Lippenbremse (s. S. 5-6).
- Messen Sie nach 5 bis 10 Minuten erneut Ihren Peak-Flow-Wert. Falls er sich nicht verbessert oder gar verschlechtert hat, inhalieren Sie erneut Ihr Bedarfsmedikament. Nehmen Sie außerdem die **Medikamente** ein, die Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen für den **Notfall** verordnet hat.
- Bei weiterer Verschlechterung, Notarzt rufen: Tel. **144**

Ein Notfallplan gibt Sicherheit

Falls unvermutet eine akute, schwere

Atemnot auftritt, sollten Sie genau wissen, was zu tun ist und welche Medikamente Sie wann und in welcher Dosierung einsetzen müssen.

Erstellen Sie zusammen mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt einen persönlichen Notfallplan und lesen Sie sich die verschiedenen Schritte immer wieder durch. Denn im Ernstfall ist oft viel Nervosität und Aufregung im Spiel.



Was Sie vorbeugend tun können

Exazerbationen lassen sich bis zu einem gewissen Grad vermeiden, wenn Sie ein paar Regeln beherzigen:

- Wenden Sie Ihre Dauertherapie regelmäßig und zuverlässig an – auch wenn Sie gerade weniger Beschwerden verspüren!
- Lassen Sie das Rauchen bleiben!
- Meiden Sie typische Auslöser wie Staub, Rauch, Hitze, Kälte und hohe Luftfeuchtigkeit.
- Beugen Sie Atemwegsinfekten vor, indem Sie regelmäßig die Hände waschen und in „Erkältungszeiten“ Menschenansammlungen meiden.
- Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, welche Impfungen für Sie infrage kommen.

DIE TOP 10 FÜR COPD-PATIENTINNEN UND PATIENTEN

1. Gönnen Sie Ihren Lungen frische Luft! Hören Sie mit dem Rauchen auf und meiden Sie Luftschadstoffe.
2. Wenden Sie Ihre Dauermedikamente regelmäßig und zuverlässig an – auch wenn Sie gerade weniger oder keine Beschwerden haben.
3. Lernen Sie die korrekte Inhalationstechnik, damit die bronchienerweiternden Medikamente da ankommen, wo sie wirken sollen.
4. Lassen Sie sich atemerleichternde Positionen zeigen und üben Sie diese regelmäßig.
5. Mit der richtigen Hustentechnik befreien Sie Ihre Bronchien von Schleim und Sekret.
6. Bleiben Sie in Bewegung – schon 3x30 Minuten pro Woche sind gut.
7. Essen Sie gesund, nährstoff- und vitaminreich. Falls Sie unter- oder übergewichtig sind, steuern Sie Ihr Normalgewicht an.
8. Gehen Sie unter Menschen, bringen Sie „Farbe in Ihr Leben“! Das ist gut fürs Wohlbefinden, beugt Ängsten und depressiver Verstimmung vor.
9. Vorbereiten des nächsten Arzttermins: Notieren Sie alles, was Sie besprechen möchten. Führen Sie Ihr COPD-Tagebuch.
10. Erarbeiten Sie mit Ihrem Arzt einen schriftlichen Notfallplan. So wissen Sie im Ernstfall genau, was zu tun ist, und vermeiden Unsicherheit und Stress.

HIER ERFAHREN SIE MEHR

Bei psychischen Belastungen finden Sie hier Hilfe:

● TELEFONNOTRUF

- Psychiatrischer Notruf (Mo. bis So. von 0 bis 24 Uhr)
Telefon 01 31 330
- Telefonseelsorge
Telefon 142

● BERATUNGSSTELLEN

- Psychosozialer Dienst
www.psd-wien.at
- ProMente Wien
www.promente.wien
- Raucherentwöhnung
www.rauchfrei.at
- Reha-Kompass
www.Rehakompass.goeg.at

● COPD-SELBSTHILFEGRUPPEN

- COPD-Austria - Selbsthilfegruppe für COPD und Langzeit-Sauerstoff-Therapie
www.copd-austria.at
- Österreichische Selbsthilfegruppe COPD, Lungenfibrose und Langzeit-Sauerstoff-Therapie
www.selbsthilfe-lot.at
- Österreichische Lungenunion
www.lungenunion.at

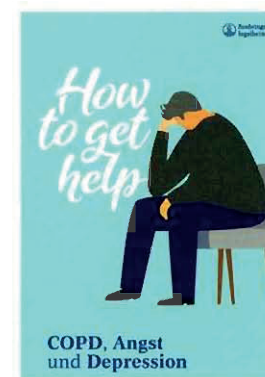
Unsere Broschüren zu den Themen

Aktivität und COPD, COPD, Angst und Depression

und **Achtsamkeit und COPD** können Sie im Internet unter

www.boehringer-angelheim.at/de/humanpharma/atemwegserkrankungen/copd lesen.

Mit Hilfe des **QR-Codes** (rechts) können Sie auch alle drei Broschüren downloaden.



Wissenschaftliche Beratung

Dr. Ralf Harun Zwick

ralf.zwick@thermewienmed.at

Ärztlicher Leiter

Ambulante Pneumologische Rehabilitation

Therme Wien Med

Kurbadstraße 14, 1100 Wien

www.thermewienmed.at

Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG

Human Pharma Austria

Dr. Boehringer-Gasse 5-11, 1120 Wien

Telefon (+43 1) 80 105-0

www.boehringer-ingelheim.at

