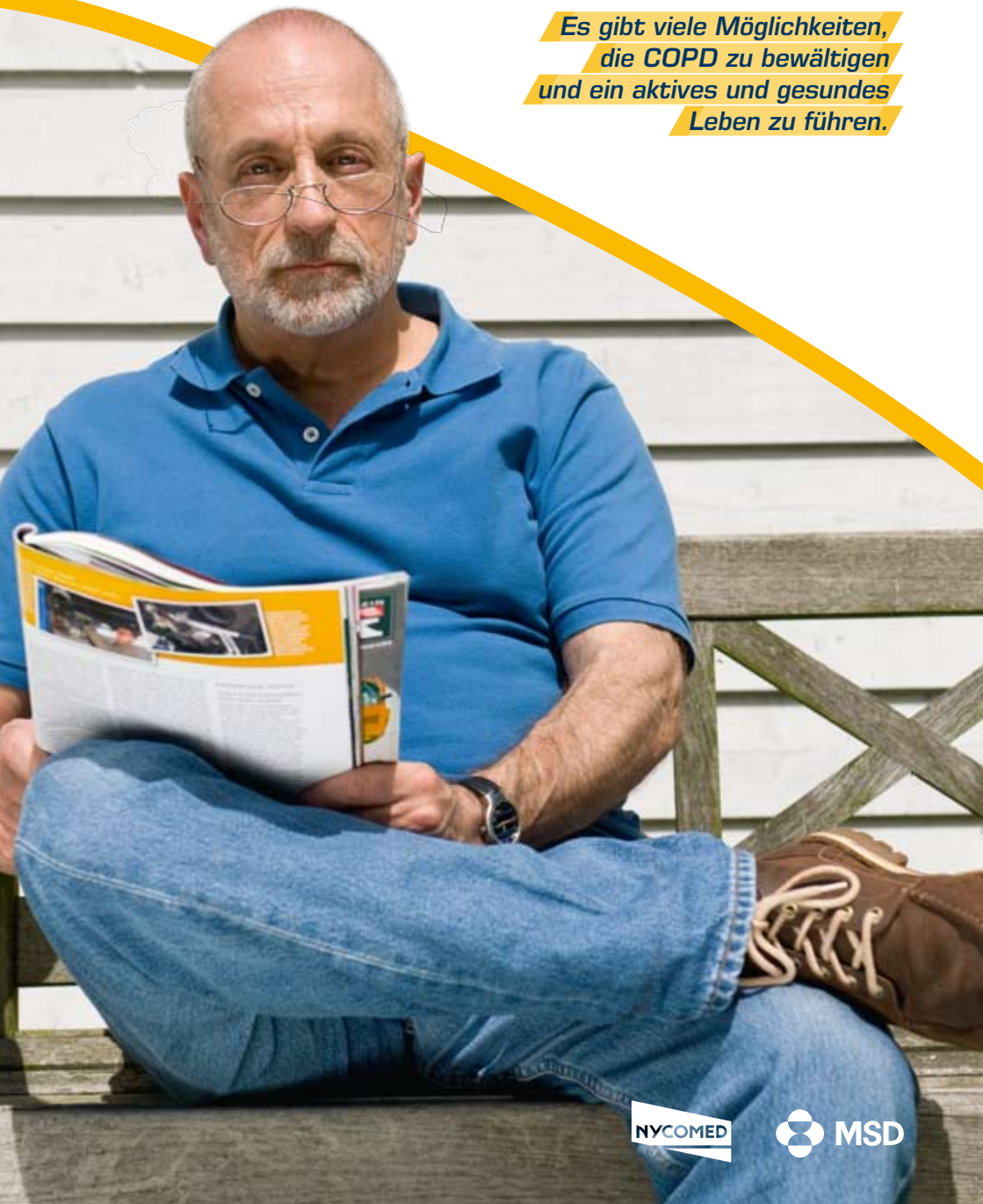


LEBEN MIT COPD

*Es gibt viele Möglichkeiten,
die COPD zu bewältigen
und ein aktives und gesundes
Leben zu führen.*





INHALT

Fakten zur COPD	4
Das Rauchen aufgeben	5
Leben mit COPD	7
Ihre Medikamente verstehen	10
Lernen, mit Exazerbationen umzugehen	12
Die Atemnot beherrschen	15
Die Atemwege von Schleim befreien	17
COPD und Flugreisen	20
Tipps für den täglichen Umgang mit COPD	22
Nützliche Webseiten	25



Diese Broschüre wurde von NYCOMED und MSD entwickelt. Sie ist als ergänzende Information und nicht als Ersatz für veröffentlichte Gebrauchsinformationen oder Behandlungsleitlinien gedacht.

FAKTEN ZUR COPD

- ▶ COPD ist die von Medizinern gebrauchte Abkürzung für eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung ('chronisch' heißt langfristig und 'obstruktiv' bedeutet Verengung der Atemwege).
- ▶ Die COPD ist eine langfristige Erkrankung, der eine Schädigung der Lunge zugrunde liegt, die meist durch Rauchen oder Einatmen anderer Schadstoffe, wie z. B. Feinstaub aus Holzöfen oder bestimmte Industrieabgase, entsteht.
- ▶ Diese Schadstoffe führen zu einer dauerhaften Entzündung. Bei der Behandlung der COPD ist es daher von hoher Bedeutung, das Ausmaß der Entzündung zu verringern, zumal sie zur schnelleren Verschlechterung der Erkrankung beiträgt.
- ▶ COPD ist ein Oberbegriff, der zwei unterschiedliche Arten der Lungenschädigung umfasst – die chronisch-obstruktive Bronchitis und das Emphysem.
- ▶ Von einer COPD sind hauptsächlich Menschen über 40 betroffen, die schon lange Zeit rauchen, sie kann aber auch bei jüngeren auftreten.

Die COPD ist eine fortschreitende Erkrankung, was bedeutet, dass die Beschwerden mit der Zeit zunehmen.

Das Fortschreiten der Erkrankung lässt sich hinauszögern, wenn man die Ursachen der Lungenschädigung wie z. B. Tabakrauch ausschaltet.

Die Beschwerden der COPD sind bei allen Patienten unterschiedlich. Mit dem richtigen Behandlungsprogramm können jedoch viele Patienten Wege finden, ihr Leben einfacher zu machen und das Fortschreiten ihrer COPD zu verlangsamen.

Das anfangs auftretende Symptom der COPD ist Husten (oft auch als 'Raucherhusten' bezeichnet), der im weiteren Verlauf der Erkrankung von der Produktion dickflüssigen Schleims, Auswurf und Atemnot begleitet sein kann.

DAS RAUCHEN AUFGEBEN

Es ist eine ganz einfache Tatsache: Wenn Sie weiter rauchen, werden Ihre Beschwerden sich schneller verschlimmern.

Wenn Sie jedoch aufhören zu rauchen, wird sich die Schädigung Ihrer Lunge verlangsamen, sodass Sie Ihr tägliches Leben wie bisher fortsetzen können. Nach einer Weile werden Sie bemerken, dass Ihr Husten nachlässt, Sie leichter atmen können und wieder mehr Energie haben.



Das Rauchen aufzugeben ist schwer, aber es gibt zahlreiche Serviceangebote und Hilfsmittel, die Sie dabei unterstützen können. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, was für Sie am besten geeignet ist. Er kann Ihnen möglicherweise auch eine örtliche Selbsthilfegruppe oder eine telefonische Anlaufstelle nennen. **Weitere Möglichkeiten sind:**

- ▶ Versuchen Sie Nikotinpflaster, Nikotin-Kaugummi oder andere Hilfsmittel, um Ihre Sucht loszuwerden.
- ▶ Fragen Sie Ihren Arzt nach verschreibungspflichtigen Arzneimitteln, die Sie beim Aufgeben des Rauchens unterstützen können.
- ▶ Machen Sie sich einen Plan, wie Sie aufhören wollen – allmählich oder mit einem Schlag? – und halten Sie sich daran.
- ▶ Vermeiden Sie Situationen, die Sie in Versuchung bringen, und beschäftigen Sie sich, um sich von den Gedanken an Zigaretten abzulenken.
- ▶ Beziehen Sie Andere mit ein. Hilfe von Ihren nahen Angehörigen ist die beste Art der Unterstützung.
- ▶ Machen Sie sich keine Sorgen, falls Sie es schon einmal vergeblich versucht haben – betrachten Sie es als einen neuen Start und denken Sie positiv!
- ▶ Weitere Tipps und Ratschläge finden Sie auch im Internet.

Das Rauchen aufzugeben ist niemals leicht, aber denken Sie daran, dass Sie sich viel wohler fühlen und voraussichtlich länger leben werden, wenn Sie es schaffen.

Jeder COPD-Patient sollte folgende Punkte berücksichtigen:

Körperliche Bewegung

Für Patienten mit COPD ist es unerlässlich, körperlich aktiv zu bleiben. Regelmäßige, leichte körperliche Bewegung wie Spaziergehen ist wichtig, um sich fit und gesund zu halten sowie Muskeln, Herz und Lunge zu kräftigen.

Finden Sie heraus, was Ihnen Spaß macht, und gehen Sie es langsam an. Wenn Sie zum Beispiel immer gerne gejoggt haben, aber jetzt im Freien bei Kälte zu schnell außer Atem kommen, könnten Sie zu Hause oder im Fitnessstudio ein Laufband benutzen, sodass Sie vom Wetter unabhängig trainieren können.

Regelmäßiges körperliches Training ist ganz allgemein von großem Nutzen, da Sie dadurch bei Ihren anderen täglichen Aktivitäten, wie z. B. beim Treppensteigen, weniger schnell ermüden oder atemlos werden. Bauen Sie Ihr körperliches Training in Ihre täglichen Abläufe ein, am besten zu Tageszeiten, an denen Sie sich am wohlsten fühlen.

Lungenrehabilitation/Patientenschulung

Ihr Arzt kann Ihnen möglicherweise ein örtliches Lungenrehabilitations- oder Patientenschulungsprogramm empfehlen.

Zu einem solchen Programm gehören regelmäßige Kurse, in denen Sie über die Lungenerkrankung aufgeklärt werden und an einem medizinisch überwachten, gezielten körperlichen Training teilnehmen. Dadurch können Sie Ihr Allgemeinbefinden stabilisieren und Ihre körperliche Kraft wieder aufbauen.

Rehabilitationsprogramme können Ihnen auch dadurch Auftrieb geben, dass Sie mit anderen Menschen in Kontakt kommen, die ebenfalls eine COPD haben. Über Ihr Leben mit COPD zu sprechen und Tipps zur Bewältigung der Erkrankung auszutauschen, kann eine Hilfe sein. Fragen Sie Ihren Arzt oder die Helferin, welche Angebote es in Ihrer Gegend für Lungenkranke gibt.

Gesunde Ernährung

Viele Patienten mit COPD sind untergewichtig, da sie viel Kraft aufwenden, um richtig atmen zu können. Falls Ihr Arzt feststellt, dass Sie untergewichtig sind, sollten Sie häufig kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen und versuchen, dazwischen kalorienreiche 'gesunde' Snacks wie zum Beispiel Nüsse zu essen.

Wenn Sie wie viele Patienten mit COPD übergewichtig sind, sollten Sie viel Obst und Gemüse essen sowie fettreiche und zuckerhaltige Fertiggerichte („Junkfood“) vermeiden.

Lungenrehabilitations-Programme bieten übrigens eine gute Gelegenheit, um Ratschläge für eine gesunde Ernährung zu bekommen.

Schließlich ist es wichtig, viel zu trinken, vorzugsweise Wasser, um den Schleim in Hals und Lunge flüssiger zu machen.

Impfungen

Menschen mit COPD neigen zu viralen und bakteriellen Atemwegsinfekten wie z. B. Grippe oder Lungenentzündung, die ihren Zustand deutlich verschlimmern können.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über mögliche Impfungen, damit Sie ausreichend gegen diese Erkrankungen geschützt sind. Die Grippeimpfung muss üblicherweise jährlich wiederholt werden, aber die Impfung gegen die Erreger einer Lungenentzündung schützt Sie für bis zu 10 Jahre.

Hilfsangebote

Möglicherweise können Sie Unterstützung bei Hausarbeit, Einkaufen oder Mahlzeiten bekommen oder eine Reihe anderer Dienstleistungen in Anspruch nehmen. Fragen Sie Ihren Arzt, die Helferin, Ihren Physiotherapeuten oder soziale Einrichtungen, welche Hilfsangebote in Ihrer näheren Umgebung verfügbar sind.

IHRE MEDIKAMENTE VERSTEHEN

Ihr Arzt wird Ihnen möglicherweise verschiedene Medikamente gegen Ihre COPD verschreiben. Es ist wichtig zu lernen, diese Medikamente richtig anzuwenden und vorschriftsmäßig einzunehmen. Dies gilt insbesondere dann, wenn die Behandlung Sie vor einer akuten Verschlimmerung Ihrer Erkrankung schützen soll.

Ziehen Sie für weitere Informationen die Packungsbeilage der jeweiligen Medikamente zu Rate.

Medikamente zum Inhalieren

Das erste Medikament, das Sie bekommen, wird wahrscheinlich ein inhalatives Medikament zur Erweiterung der Atemwege sein. Da es viele unterschiedliche Inhalatoren gibt, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, welcher für Sie am besten geeignet ist.

Kurzwirksame Bronchodilatoren (Medikamente, die die Atemwege erweitern) können Sie zur Behandlung akuter Atemnot bei Bedarf anwenden. Ihre Wirkung hält 3-6 Stunden an. Es gibt zwei Hauptgruppen von Wirkstoffen, die als kurzwirksame Bronchodilatoren eingesetzt werden, die so genannten Beta-2-Agonisten und Anticholinergika.

Langwirksame Bronchodilatoren können zur dauerhaften Erweiterung der Atemwege verschrieben werden. Sie müssen nur ein- oder zweimal täglich angewendet werden und enthalten auch Wirkstoffe aus der Gruppe der Beta-2-Agonisten und Anticholinergika.

Wenn die Entzündung weiter fortschreitet und Ihre Beschwerden sich dadurch verschlimmern, wird Ihnen möglicherweise ein Kortison zum Inhalieren verordnet. Sie sind häufig in Kombination mit einem langwirksamen Bronchodilatator im selben Inhalator erhältlich, sodass Sie nur einen anstatt zwei Inhalatoren verwenden müssen. Auch diese Kombinationspräparate sollten täglich angewendet werden.

Medikamente zum Einnehmen

Anti-entzündliche Medikamente zum Einnehmen wirken im ganzen Körper und nicht nur in der Lunge. Wahrscheinlich werden Sie die Wirkungen dieser Arzneimittel nicht so schnell spüren. Sie haben jedoch eine wichtige schützende Langzeitwirkung, da sie die, der Erkrankung zugrunde liegende, Entzündung bekämpfen. Daher sollten Sie diese Medikamente auch langfristig nach den Anweisungen Ihres Arztes einnehmen.

Entzündungshemmende Tabletten werden bei Patienten mit schwerer COPD und anhaltendem Husten und Auswurf angewendet, um die überschießende Entzündung in der Lunge zu behandeln. Die einmal tägliche Einnahme einer Tablette zusammen mit Bronchodilatoren kann dazu beitragen, das Risiko von Exazerbationen (gelegentlich auch als 'Akutphasen' oder 'Lungenanfälle' bezeichnet) zu verringern.

Möglicherweise brauchen Sie noch weitere Medikamente, wie z. B. solche zur Behandlung einer starken Verschleimung.

LERNEN, MIT EXAZERBATIONEN UMZUGEHEN

Exazerbationen

Im Verlauf Ihrer COPD kann es irgendwann zu akuten Verschlimmerungen Ihrer Erkrankung, den so genannten Exazerbationen, kommen (auch als 'Akutphasen' oder 'Lungenanfälle' bezeichnet).

Exazerbationen können auch mit dem Aufflackern eines Brandes verglichen werden: Eine achtlos hingeworfene Zigarette löst (vielleicht unter den Holzdielen) einen Schwelbrand aus. Das „Schwelnen“ entspricht der chronischen Entzündung in den Atemwegen. Irgendwann flackert der Brandherd auf (= Exazerbation) und wenn sich das öfters wiederholt oder dauerhaft unbemerkt fortschreitet, kann ein Schwelbrand sogar das gesamte Haus zerstören.

Während dieser Akutphasen nehmen Ihre Beschwerden plötzlich im Verlauf von mehreren Tagen zu. Dies kann dadurch zum Ausdruck kommen, dass Sie schwerer atmen können und/oder Ihr Husten und Auswurf stärker werden.

Diese Exazerbationen können in allen Stadien der COPD auftreten, werden aber mit fortschreitender Erkrankung immer häufiger.

Viele Patienten erholen sich von einer Exazerbation innerhalb von ein bis zwei Wochen, bei anderen können jedoch bis zu einer Besserung viele Wochen vergehen.

Ursachen

Eine Exazerbation kann durch eine von Bakterien oder Viren hervorgerufene Atemwegsinfektion ausgelöst werden, aber es gibt auch Fälle, bei denen die Ursache nicht bekannt ist.

Viele Patienten erholen sich von einer Exazerbation innerhalb von ein bis zwei Wochen, bei anderen können jedoch bis zu einer Besserung viele Wochen vergehen.

Behandlungsmöglichkeiten

Exazerbationen können leicht, mittelschwer oder schwer sein. Leichte Exazerbationen lassen sich zu Hause mit bronchienerweiternden Bedarfsmedikamenten (üblicherweise Medikamente zum Inhalieren) behandeln.

Mittelschwere Exazerbationen sind schlimmer als leichte Exazerbationen und Ihr Arzt wird Ihnen wahrscheinlich eine Behandlung mit Kortisontabletten und/oder Antibiotika verordnen.

Bei schweren Exazerbationen wird Ihr Arzt möglicherweise entscheiden, Sie ins Krankenhaus einzuweisen, weil dort Exazerbationen umfassend behandelt werden können. Im Krankenhaus können Sie mit Sauerstoff behandelt und Ihre Genesung genau überwacht werden. Wahrscheinlich müssen Sie mit mehreren Tagen Krankenhausaufenthalt rechnen.

Lernen, die Warnzeichen zu erkennen

Wenn Sie lernen, die Warnzeichen einer Exazerbation zu erkennen, können Sie und Ihr Arzt frühzeitig Schritte einleiten, um das Ausmaß der Verschlimmerung in Grenzen zu halten.

Das Führen eines Tagebuchs kann hilfreich sein, um die Anzeichen einer aufkommenden Exazerbation festzustellen. Sehr häufig folgt die Exazerbation auf eine Virusinfektion wie z. B. eine Erkältung. Daher ist es während dieser Zeit besonders wichtig, auf Warnzeichen zu achten.

Andere Dinge, auf die Sie achten sollten, sind zunehmende Atemnot, verstärkter Husten, vermehrter oder in Farbe oder Beschaffenheit veränderter Auswurf, allgemeines Gefühl der Erschöpfung oder Fieber.

Bei Patienten mit anhaltendem Husten und Auswurf ist die Gefahr von Exazerbationen größer als bei anderen Patienten, vor allem, wenn sie früher schon Exazerbationen hatten. Wenn Sie unter anhaltendem Husten und Auswurf leiden und bereits Exazerbationen hatten, sollten Sie Ihren Arzt nach Medikamenten fragen, die dazu beitragen können, Ihr Risiko für zukünftige Exazerbationen zu senken. Da die Entzündung das Risiko von Exazerbationen erhöht, empfiehlt es sich, spezifisch anti-entzündliche Medikamente einzusetzen.

DIE ATEMNOT BEHERRSCHEN

Viele Patienten mit COPD haben irgendwann Anfälle von Atemnot. Obwohl derartige Erlebnisse sehr beängstigend sein können, ist es wichtig, nicht in Panik zu geraten. Versuchen Sie eine oder zwei einfache Atemtechniken, um die Häufigkeit und Schwere Ihrer Atemnot zu verringern.

Anspruchsvollere Atemtechniken kann Ihnen ein erfahrener Physiotherapeut beibringen. Sie sind häufig auch Bestandteil von Lungenrehabilitations-Programmen.

- ▶ Machen Sie regelmäßig Atemübungen, um Ihre Atmung zu kontrollieren (siehe die Atemübung auf Seite 18).
- ▶ Versuchen Sie Entspannungsübungen, um sicherzugehen, dass Sie bei Atemproblemen ruhig bleiben und nicht in Panik geraten.
- ▶ Wenden Sie Ihr Bedarfsmedikament zum Inhalieren an (einen kurzwirksamen Bronchodilatator), wenn Sie anfangen zu keuchen oder ein Engegefühl in der Brust haben.
- ▶ Finden Sie Stellungen heraus, in denen Ihnen das Atmen leichter fällt. Sie können viel Kraft verschwenden, wenn Sie in unbequemer Stellung stehen oder sitzen, in der Ihre Muskeln, wie die Nacken- und Schultermuskulatur, ständig angespannt sind. Die besten Stellungen sind jene, die am wenigsten Energie verbrauchen. Entspannte Stellungen sind zum Beispiel, wenn man sich nach vorne beugt und auf eine Stuhllehne oder Tischplatte auflehnt oder beim Sitzen die Ellbogen auf den Knien aufstützt. Probieren Sie diese Stellungen aus und finden Sie heraus, welche für Sie die angenehmste ist. Nehmen Sie eine dieser Stellungen ein, sobald Sie außer Atem kommen.

- ▶ Sorgen Sie zu Hause in allen Räumen für eine gleichbleibende angenehme Temperatur, da ein rascher Temperaturwechsel Atembeschwerden auslösen kann.
- ▶ Reizstoffe können Atemprobleme verschlimmern. Tun Sie daher alles, um sie aus Ihrem Zuhause zu verbannen. Dazu kann Folgendes gehören:
 - Sorgen Sie dafür, dass bei Ihnen zu Hause niemand raucht.
 - Befreien Sie alle Bereiche von Staub, Schimmel oder Mehltau.
 - Verwenden Sie zu Hause keine Holzöfen oder offenen Kamine.
 - Benutzen Sie regelmäßig den Staubsauger, um Staub und Tierhaare zu entfernen.
 - Schließen Sie die Fenster, damit keine Abgase von außen eindringen können.



DIE ATEMWEGE VON SCHLEIM BEFREIEN

Es ist wichtig, so oft wie möglich den Schleim aus Ihrer Lunge zu entfernen. Das hilft Ihnen, besser zu atmen, und senkt das Risiko, eine Infektion zu bekommen.

Techniken zur Reinigung der Atemwege lernen Sie am besten bei einem speziell ausgebildeten Physiotherapeuten.

Eine einfache und häufig angewendete Technik zur Reinigung der Lunge ist auf der folgenden Seite beschrieben.



Es ist wichtig, so oft wie möglich den Schleim aus Ihrer Lunge zu entfernen.

01 Nehmen Sie eine bequeme Stellung ein, indem Sie sich entweder mit einer Stütze im Rücken aufrecht hinsetzen oder sich mit einem Kissen unter dem Kopf hinlegen. Lösen Sie alle beengenden Kleidungsstücke wie z. B. Gürtel.

02 Atmen Sie tief und entspannt:

- ▶ Legen Sie Ihre Hände leicht auf die unteren Rippen und schließen Sie die Augen.
- ▶ Entspannen Sie Nacken und Schultern.
- ▶ Konzentrieren Sie sich auf eine langsame und entspannte Atmung, ohne gepresst ein- und auszuatmen.
- ▶ Richten Sie Ihre Gedanken ganz darauf, in die unteren Rippen zu atmen, sodass Sie spüren, wie sich die Rippen unter Ihren Händen nach innen und außen bewegen.
- ▶ Diese entspannte Atmung können Sie übrigens auch anwenden, um Ihre Atemnot zu beherrschen. Sobald Sie sich bei dieser Atmung wohlfühlen, können Sie die nächste Übung durchführen.

03 Halten Sie den Atem nach der Einatmung für 3 Sekunden an, damit sich hinter dem eingeschlossenen Schleim Luft aufbaut.

04 Atmen Sie so viel Luft aus wie möglich.

- 05 Atmen Sie langsam und entspannt wieder ein, ohne zu tief einzuatmen oder Ihren Brustkorb zu stark zu erweitern.
- 06 Atmen Sie gründlich aus, bis es nicht mehr geht, um die Lunge völlig zu entleeren.
- 07 Atmen Sie bei der Wiederholung der Schritte 3 bis 6 langsam, damit der gerade gelöste Schleim nicht wieder in Ihre Lunge zurückwandert.
- 08 Wenn Sie merken, dass sich Schleim in den Atemwegen ansammelt, oder den Drang zu husten verspüren, atmen Sie tief ein.
- 09 Halten Sie den Atem für 3 Sekunden an.
- 10 Atmen Sie kräftig aus, indem Sie so viel Luft wie möglich ausstoßen.
- 11 Dadurch wird der Schleim schließlich die oberen Atemwege erreichen und kann abgehustet werden.



COPD UND FLUGREISEN

Viele Menschen gehen weiterhin auf Reisen und genießen ihren Urlaub, auch nachdem bei ihnen eine COPD festgestellt wurde. Wenn Sie eine Flugreise planen, sollten Sie die folgenden Tipps berücksichtigen, damit Ihre Reise ohne Zwischenfälle verläuft.

Sind Sie fit für eine Flugreise?

An Bord eines Flugzeugs ist weniger Sauerstoff vorhanden als am Boden. Wenn Sie eine Flugreise planen, sollten Sie daher vorher mit Ihrem Arzt sprechen, damit er Ihren allgemeinen Gesundheitszustand untersuchen und Ihnen bestätigen kann, dass Sie flugtauglich sind. Das ist nicht nur für Ihre Gesundheit wichtig, sondern kann auch von Ihrer Reiseversicherung verlangt werden.

Vorbereitung Ihrer Reise

Nachdem Ihr Arzt sein Einverständnis gegeben hat, treffen Sie alle notwendigen Vorbereitungen für Ihre Reise. Wenn Sie zum Beispiel eine Sauerstoffbehandlung erhalten, müssen Sie Ihre Fluggesellschaft informieren, sodass diese für eine ausreichende Sauerstoffversorgung während des Fluges sorgen kann.

Vielleicht sollten Sie sich auch nach einem Rollstuhl oder anderen Transportmöglichkeiten erkundigen, damit Sie lange Wege im Flughafen problemlos bewältigen können. Packen Sie Ihre Koffer mindestens einen Tag vor Ihrer Abreise, damit Sie sich nicht in letzter Minute abhetzen müssen. Packen Sie alles, was Sie griffbereit haben müssen (Reisepass, Ticket, Schlüssel etc.), und auch Ihre Medikamente in Ihr Handgepäck. Außerdem sollten Sie einen Arztbrief bei sich haben und einen ausreichenden Vorrat an Ihren Medikamenten, falls die Reise aus irgendwelchen Gründen länger dauert als geplant.

Bereit zum Abflug

Während des Fluges kann der Schleim in Ihrer Lunge wegen der trockenen Luft an Bord zäher werden. Trinken Sie reichlich Wasser, um den Schleim zu lösen und besser abhusten zu können.

Sie können Ihre Medikamente zum Inhalieren auch im Flugzeug problemlos anwenden. Denken Sie auch daran, alle anderen möglicherweise verordneten Tabletten zur richtigen Tageszeit einzunehmen.

Schließlich sollten Sie versuchen, nicht während des gesamten Fluges sitzen zu bleiben. Gehen Sie immer mal wieder auf und ab, damit Ihr Körper aktiv und Ihr Kreislauf in Schwung bleibt. Auch die Bordmagazine haben oft gute Ratschläge für die Flugpassagiere.

TIPPS FÜR DEN TÄGLICHEN UMGANG MIT COPD

Planen Sie Ihren Tagesablauf

Planen Sie Ihre Aktivitäten rechtzeitig, damit Sie sich gut vorbereiten können. Wichtig ist z. B. auch, die Zeit für die Anwendung Ihrer Medikamente festzulegen, damit sie den größten Nutzen bringen. So sollten Sie zum Beispiel Ihren Inhalator zur Linderung der Beschwerden kurz vor einem Spaziergang anwenden. Medikamente, die zweimal täglich eingenommen werden müssen, sollten alle zwölf Stunden eingenommen werden.

Hetzen Sie sich nicht ab

Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihre Termine und setzen Sie sich nicht unter Druck.

Gönnen Sie sich Pausen

Wenn Sie bei Bedarf immer mal wieder Pausen einlegen, lassen sich Atembeschwerden vermeiden. Wichtig ist auch, sich an Tagen auszu-ruhen, an denen Sie sich nicht so wohlfühlen. Stellen Sie sich gelegentlich Fragen wie: ‚Kann ich die Bügelarbeit nicht bis morgen liegen lassen?‘ oder ‚Kann vielleicht ein Familienmitglied für mich heute abend das Essen zubereiten?‘

Organisieren Sie Ihren Haushalt

Finden Sie Wege, um Kräfte zu sparen. Legen Sie zum Beispiel die Dinge, die Sie tagsüber brauchen, wie Getränke, Inhalatoren und Lesestoff, griffbereit zurecht.

Schaffen Sie sich in Ihrem Zuhause Ruhezeiten, sodass Sie sich bei Bedarf jederzeit ausruhen können. Dazu kann zum Beispiel auch eine Sitzmöglichkeit in der Dusche gehören.

Nehmen Sie sich Zeit für körperliche Bewegung

Für Menschen mit COPD ist es sehr wichtig, körperlich aktiv zu bleiben. Deshalb sollten Sie regelmäßiges körperliches Training in Ihren Tagesablauf einbauen. Falls Sie sich im Allgemeinen morgens immer recht wohl fühlen, könnten Sie vielleicht nach dem Aufstehen ein paar Dehnübungen machen. Sollten Sie sich jedoch meist nachmittags besser fühlen, dann planen Sie doch einen täglichen Spaziergang nach dem Mittagessen ein.

Führen Sie ein Tagebuch

Sie können in das Tagebuch eintragen, was immer Sie wollen – wie Sie sich fühlen, wann und wie Sie körperlich trainiert haben, wann Sie Ihre Medikamente angewendet haben usw. Diese Informationen können für Sie und Ihre Betreuer sehr hilfreich sein, um das Aufkommen einer Exazerbation rechtzeitig zu erkennen.

Nehmen Sie Hilfe an

Das kann für Menschen, die ihre Unabhängigkeit schätzen, sehr schwierig sein. Freunde, Familienmitglieder und Ihr Behandlungsteam können Ihnen alle hilfreich zur Seite stehen. Außerdem können Hilfsmittel und bestimmte Geräte für Sie nützlich sein, wie zum Beispiel ein Spazierstock.

Betrachten Sie es einfach so: Wenn Sie Hilfe bei den täglichen Hausarbeiten annehmen, können Sie Ihre Kräfte für Aktivitäten sparen, die Ihnen Spaß machen.

Diese Broschüre enthält Verweise auf Websites Dritter ("externe Links"). Diese Websites unterliegen der Haftung der jeweiligen Betreiber. Der Anbieter hat bei der erstmaligen Verknüpfung der externen Links die fremden Inhalte daraufhin überprüft, ob etwaige Rechtsverstöße bestehen. Zu dem Zeitpunkt waren keine Rechtsverstöße ersichtlich. Der Anbieter hat keinerlei Einfluss auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung und auf die Inhalte der verknüpften Seiten. Der Verweis auf externe Links bedeutet nicht, dass sich der Anbieter die hinter dem Link liegenden Inhalte zu Eigen macht. Eine ständige Kontrolle dieser externen Links ist für den Anbieter ohne konkrete Hinweise auf Rechtsverstöße nicht zumutbar. Bei Kenntnis von Rechtsverstößen werden jedoch derartige Hinweise auf externe Links unverzüglich entfernt.

NÜTZLICHE WEBSEITEN

Vergessen Sie nicht, dass es viele Arten von Hilfe gibt, die Sie dabei unterstützen, mit Ihrer COPD zu leben – Sie sind nicht allein.

Informationen zur COPD oder Möglichkeiten, sich mit anderen Patienten auszutauschen, finden Sie auf folgenden Webseiten:

- ▶ **AG Lungensport in Deutschland e.V.**
www.lungensport.org
- ▶ **COPD - Deutschland e.V.**
www.copd-deutschland.de
- ▶ **Deutsche Atemwegsliga e.V.**
www.atemwegsliga.de
- ▶ **Deutsche Emphysemgruppe e.V.**
www.deutsche-emphysemgruppe.de
- ▶ **Deutsche Lungenstiftung**
www.lungenstiftung.de
- ▶ **Deutsche Selbsthilfegruppe Sauerstoff-Langzeit-Therapie (LOT) e.V.**
www.selbsthilfe-lot.de
- ▶ **Emphysem und COPD Hotline Bad Reichenhall**
www.emphysem.info
- ▶ **Lungenemphysem**
www.lungenemphysem.de
- ▶ **Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.**
www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de
- ▶ **Selbsthilfegruppe Lungenemphysem-COPD**
www.Lungenemphysem-COPD.de
- ▶ **Mein Leben mit COPD**
www.mein-leben-mit-copd.de



Nycomed Deutschland GmbH | Moltkestraße 4 | 78467 Konstanz
MSD SHARP & DOHME GMBH | Lindenplatz 1 | 85540 Haar
Stand: März 2011

1206762315 / 03.2011 D
DAX-2011-D-15193-PE

Praxisstempel

