

COPD-Infobrief

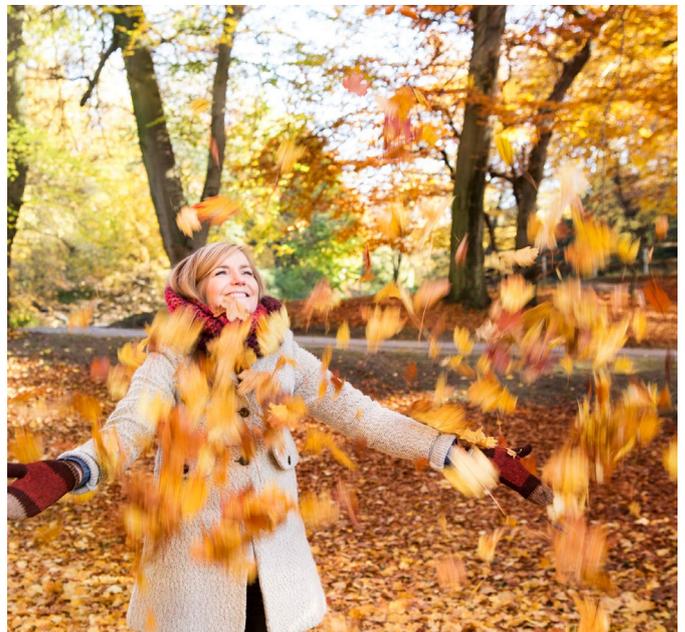
SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit COPD

Plötzliche Verschlechterung: Vorbeugung und Selbsthilfe

Bei einer COPD können bestimmte Reize immer wieder dazu führen, dass sich Atembeschwerden akut verschlimmern – Mediziner sprechen dann von einer Exazerbation. Eine solche plötzliche Verschlechterung ist nicht immer gleich ein Fall für den Notarzt. Wichtig ist allerdings frühzeitiges Handeln, um die Atemwege möglichst schnell wieder zu stabilisieren.

Vorbeugen ist die beste Strategie. COPD ist eine chronische Erkrankung – sie ist nicht heilbar. Moderne Therapien können aber Beschwerden wirksam lindern und die Lunge vor weiterer Schädigung bewahren. Ein Hauptziel der Behandlung ist die Vermeidung akuter Verschlechterungen. Denn Phasen mit vermehrten Symptomen sind nicht nur eine Belastung für Patienten und häufige Ursache für Notfälle sowie Klinikaufenthalte. Wiederkehrende Krankheitschübe wirken erwiesenermaßen auch ungünstig auf den Verlauf der COPD und begünstigen ihr Fortschreiten. Daher gilt: Jede schwere Exazerbation, die Sie vermeiden, ist ein echter Gewinn für Ihre Gesundheit.

Häufigster Auslöser: Atemwegsinfekte. Besonders im Herbst und Winter treten Exazerbationen gehäuft auf. Die Kälte draußen, die trockene Heizungsluft innen, mehr Tuchfühlung mit anderen Personen – in der kalten Zeit sind die Schleimhäute der Atemwege anfälliger für Bakterien und ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Winterzeit ist Erkältungszeit. Für Gesunde ist ein Atemwegsinfekt unangenehm, aber meist harmlos. Bei Menschen mit COPD kann er jedoch Auslöser einer plötzlichen Verschlechterung sein. Lesen Sie hier, wie Sie eine solche Exazerbation frühzeitig erkennen und was Sie selbst unternehmen können, damit Sie bald wieder befreit durchatmen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Exazerbation: Was tun bei einer plötzlichen Verschlechterung mit akuter Atemnot? **S. 1–2**

Richtig husten: So befreien und schonen Sie Ihre Lunge **S. 3**

Lungensport bei COPD: sanftes Training in der Gruppe Kurz berichtet **S. 4**

► Viren und kommen zudem vermehrt mit ihnen in Kontakt. Durch ihre Vorerkrankung leiden COPD-Patienten nicht nur häufiger, sondern oft auch länger und schwerer als Gesunde an Atemwegsinfekten. Doch nicht nur diese zusätzliche Belastung kann eine akute Verschlechterung zur Folge haben. Das Einatmen von kalter Luft, Allergenen und Schadstoffen oder Fehler bei der Anwendung der verordneten Medikamente können ebenfalls Krankheitsschübe auslösen.

Plötzlich heißt nicht ohne Vorwarnung. Auch wenn der Begriff „plötzliche Verschlechterung“ es vermuten lässt: Exazerbationen treten nur selten aus heiterem Himmel auf. Meist entwickeln sie sich schleichend. So steigern sich die Atembeschwerden langsam über längere Zeit. Erst wenn sie ein gewisses Maß erreichen, werden sie als bedrohlich wahrgenommen – scheinbar von heute auf morgen. Eine beginnende Exazerbation lässt sich jedoch schon feststellen, bevor der Körper Alarm schlägt: mit der regelmäßigen Kontrolle des Peakflows (PF). Denn die Messwerte zeigen einen Abfall der Lungenleistung zuverlässig und sehr früh auf. Dieser Zeitvorsprung kann helfen, eine drohende Verschlechterung noch selbst in den Griff zu bekommen.

Gut gerüstet für den Notfall. Sinkende PF-Werte, stärker und öfter Atemnot, vermehrt Husten – all dies sind Signale dafür, dass sich der Zustand Ihrer Lunge verschlechtert. Je früher Sie dann reagieren, desto eher lässt sich erreichen, dass es erst gar nicht zu schwerer Luftnot kommt. Zur Stabilisierung der Atemwege in Eigenregie stehen Ihnen verschiedene Hilfen und Strategien zur Verfügung:

Informieren Sie Ihr persönliches Umfeld!

Bei schwerer Atemnot sind Sie möglicherweise auf die Unterstützung anderer angewiesen. Daher sollten Ihre Angehörigen und weitere engere Kontaktpersonen wissen, wie sie Ihnen beistehen können. Es gibt Ihnen wie möglichen Ersthelfern Sicherheit, wenn Sie das Vorgehen in einer Notfallsituation genau besprechen und am besten schon im Vorfeld einüben. Folgende Fragen sollten Sie gemeinsam abklären, damit Sie im Fall der Fälle schnell die richtige Hilfe bekommen:

- Wo ist der Aktionsplan?
- Wo befinden sich die Notfallmedikamente?
- Wann und wie werden die Präparate bei schwerer Atemnot verabreicht?
- Welche atemerleichternden Stellungen gibt es und wie werden sie durchgeführt?
- Wann ist es Zeit, unverzüglich den Notarzt (☎ 112) zu verständigen?

- **Schnelle Helfer: die Notfallmedikamente.** Für den Fall einer akuten Verschlechterung verordnet Ihr Arzt Ihnen Wirkstoffe, die verengte Bronchien rasch erweitern. Sie werden meist inhaliert und erleichtern binnen weniger Minuten das Atmen. Tragen Sie diese Medikamente stets bei sich – am besten in einer kleinen Notfallbox, die Sie für unterwegs jederzeit in der Tasche verstauen können.
- **Das Wichtigste im Blick: der Aktionsplan.** Wann und in welcher Dosis welche Medikamente einnehmen? Ihr persönlicher Aktionsplan gibt genau vor, wie Sie bei akuter Atemnot Schritt für Schritt vorgehen. Halten Sie diesen Leitfaden, den Ihr Arzt Ihnen schriftlich mit nach Hause gibt, immer griffbereit. So können Sie oder Ersthelfer (siehe Kasten) sich im Ernstfall daran orientieren.
- **Wohltuende Entlastung: leichter atmen.** Bei Luftnot unterstützen bestimmte Atemtechniken und Körperhaltungen die Lunge. Diese erlernen Sie z. B. in einer COPD-Schulung. Für die sichere Anwendung im Notfall sollten Sie die Übungen regelmäßig trainieren. Hier finden Sie ein Erklärvideo zu dieser wichtigen Selbsthilfe bei Atembeschwerden: ► www.atemwegsliga.de (→ Unsere Videos → nicht-medikamentöse Maßnahmen)

Ursachenforschung mit dem Arzt. Vereinbaren Sie nach jeder Exazerbation zeitnah einen Kontrolltermin in der Arztpraxis – auch wenn Sie sie selbst beherrschen konnten. Verstärkte Atembeschwerden können nämlich dafür sprechen, dass Ihre Dauertherapie intensiviert werden muss. Sie erhalten dann meist vorübergehend mehr oder andere Medikamente als bisher. Diese Anpassung stellt sicher, dass die Atemwege sich erholen und es nicht zu einer erneuten Verschlechterung kommt. Sobald Ihre Lunge wieder stabil ist, kehren Sie in der Regel zur gewohnten Medikation zurück.

Ein Faltblatt „Plötzliche Verschlechterung bei COPD“ sowie einen Vordruck für Ihren persönlichen Aktionsplan können Sie sich hier herunterladen: ► www.atemwegsliga.de (→ Medien → Informationsmaterial → COPD)



Strategien gegen Husten

Wussten Sie, dass die Atemluft beim Husten auf bis zu 900 Stundenkilometer beschleunigt wird? Dieser Sog reißt Fremdkörper und Schleim mit sich und katapultiert sie aus der Lunge heraus. Husten ist also in erster Linie ein Schutzreflex des Körpers, der die Atemwege frei hält. Als Dauerzustand wird er jedoch zum echten Quälgeist, kostet Kraft und reizt die Atemwege. Mit einfachen Tricks und Kniffen verschaffen Sie sich dann Erleichterung.

Hinhören lohnt sich. Husten ist nicht gleich Husten – das verrät allein schon sein Klang. Obwohl er vielfältige Ursachen haben kann, unterscheidet man grundsätzlich zwei Arten von Husten:

- **Produktiver Husten** hört sich feucht und rasselnd an. Häufig tritt er im Verlauf akuter Atemwegsinfekte auf. Dann bildet die Lunge nämlich vermehrt Schleim. Dieser dient in den Bronchien als mechanische Schutzbarriere. Zudem enthält er spezielle Immunstoffe bzw. -zellen, die Krankheitserreger in den Atemwegen bekämpfen.
- **Unproduktiver Husten** dagegen ist hart, bellend und trocken. Er ist meist ein Indiz für eine Entzündung oder Verengung der unteren Atemwege, wie sie typisch für eine COPD ist. Ein solcher Reizhusten hat keinen direkten Reinigungseffekt und kann sich mitunter zu regelrechten Hustenattacken aufschaukeln.

Die gute Nachricht ist: Sie haben durchaus Einfluss darauf, wie sehr der Husten Sie und Ihre Lunge belastet. Denn es gibt verschiedene Strategien, um ihn zu lindern bzw. schneller wieder loszuwerden.

Husten mit Auswurf: Raus damit! Produktives Husten befördert mit jedem Stoß Schleim in Richtung Rachen und Mund – eine Wohltat und Befreiung für Ihre Lunge. Dieses Abhusten sollten Sie gezielt unterstützen:

- **Effektiv husten.** Legen Sie Ihre Arme verschränkt an die unteren Rippen. Husten Sie nun mit leicht geöffneten Lippen ca. zwei- bis dreimal in kurzen Stößen („Huffs“). Stellen Sie sich dabei vor, Sie hauchten eine Scheibe an.
- **Viel trinken.** Auch reichlich Wasser oder warmer Tee verflüssigen festsitzendes Sekret in der Lunge – es kann dann vom Körper leichter ausgeschieden werden.
- **Atemwege befeuchten.** Hilfreich, um zähen Schleim zu lösen, ist zudem die Feuchtinhalation, z. B. mit Kochsalzlösung. Inhalatoren erhalten Sie in der Apotheke – und wertvolle Tipps zur richtigen Anwendung gleich mit dazu.
- **Sanft massieren.** Es gibt verschiedene Geräte, die die Schleimhaut der Bronchien in leichte Schwingung versetzen (z. B. Flutter, RC-Cornet). Dies fördert ebenfalls die Sekretmobilisierung. Fragen Sie Ihren Arzt nach solchen Hilfsmitteln und ob er sie Ihnen empfiehlt.



Reizhusten: Weniger ist mehr. Trockener Husten ist für den Körper „sinnlose“ Schwerstarbeit. Daher lautet hier die Devise „Möglichst selten und behutsam husten“. So dämpfen Sie den Reiz bzw. schonen Ihre Atemwege:

- **Sanft husten.** Halten Sie Ihre Faust oder ein Taschentuch mit leichtem Druck vor Ihren Mund. Husten Sie nun dagegen und achten Sie darauf, dass sich die Wangen dabei aufplustern. Mit dieser Methode verbleibt beim Husten ein kleines Luftpolster in den Lungen und die Schleimhäute prallen weniger heftig aufeinander.
- **Schlucken statt husten.** Lutschen Sie Bonbons oder trinken Sie in kleinen Schlucken. Dies überlistet nämlich Ihren Körper: Weil er nie zwei Reflexe zugleich ausführen kann, ersetzt der Schluck- den Hustenreflex.

Wann zum Arzt? Vermehrtes Husten ist nicht immer ein Grund zur Sorge. Häufig klingt er von alleine wieder ab, z. B. sobald Sie eine Erkältung überstanden haben. Husten kann aber auch für eine akute Verschlechterung sprechen (siehe S. 1/2). Suchen Sie daher Ihren Arzt auf, wenn er

- sehr hartnäckig ist und ungewöhnlich lange anhält,
- Sie sehr belastet und z. B. Ihren Schlaf beeinträchtigt,
- von grün-gelbem Auswurf begleitet wird,
- ohne für Sie ersichtliche Ursache (z. B. Infekte) auftritt,
- anders als gewohnt verläuft und nicht auf die oben genannten Selbsthilfemaßnahmen anspricht.

Abhilfe durch Medikamente

Bei Husten kann Ihnen Ihr Arzt kurzfristig wirksame Arzneimittel verordnen. Sie wirken entweder sekretmobilisierend oder reizlindernd. Beachten Sie bitte, dass die verschiedenen Wirkstoffe nicht zeitgleich eingenommen werden dürfen. Besprechen Sie daher genau, wann, wie und wie lange Sie die Medikamente anwenden sollten. Als Faustregel gilt: Tagsüber Schleimlöser, um das Abhusten zu fördern, vor dem Zubettgehen Hustenstiller, um ungestört und erholsam schlafen zu können.

Lungensport: Bewegung auf Rezept

Eine optimale Versorgung mit Medikamenten ist das Fundament der COPD-Behandlung. Eine weitere Maßnahme ist aber mindestens genauso wichtig: regelmäßige Bewegung. Denn sie ist ein wesentlicher Beitrag, um die Belastbarkeit der Lunge zu stärken und so lange wie möglich zu erhalten.

Raus aus der Schonungsfalle. COPD führt bei körperlicher Aktivität schnell zu Atemnot. Aus Sorge, die Lunge zu überlasten, vermeiden Betroffene Anstrengungen daher oft ganz bewusst. Dadurch geraten sie aber in einen regelrechten Teufelskreis. Denn ständige Schonung macht schlapp und verstärkt auf Dauer die Atemlosigkeit. Der Körper baut nämlich nicht beanspruchte Muskulatur mit der Zeit ab – darunter auch die, die beim Atmen den Brustkorb hebt und senkt. Werden Sie also Ihrer Lunge zuliebe aktiv, damit sie fit und leistungsfähig bleibt.

Lungensport: Training nach Maß.

Was kann und darf ich mir zutrauen und wie Sorge ich für Bewegung, die meiner Lunge guttut? Wenn Sie sich dies fragen, sind Sie in einer Lungensportgruppe bestens aufgehoben. Hier trainieren Sie unter fachkundiger An-

leitung und zusammen mit Menschen, die in der gleichen Situation sind wie Sie. Neben Atem- und Entspannungstechniken beinhaltet jede Einheit auch leichte Kraft-, Koordinations- und Ausdauerübungen – immer abgestimmt auf Ihre gesundheitliche Situation.

Spaß statt Leistung. In einer Lungensportgruppe stehen Ihre besonderen Bedürfnisse im Vordergrund. Hier können Sie in Ihrem eigenen Tempo und ohne jeden Erfolgsdruck mitmachen – ganz nach dem Motto „Dabeisein ist alles“. Mit dem Training steigern Sie Schritt für Schritt Ihre Fitness. Zugleich bieten die meist wöchentlichen Sporteinheiten Gelegenheit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und neue Bekanntschaften zu schließen.

Verordnung durch den Arzt. Selbst Menschen mit schwerer COPD profitieren von Lungensport und können meist daran teilnehmen. Voraussetzung dafür sind eine Voruntersuchung und Verordnung durch Ihren Arzt. Er stellt Ihnen einen Antrag auf Kostenübernahme aus, den Sie bitte bei Ihrer SBK einreichen. Sobald wir diesen genehmigt haben, können Sie jederzeit mit dem Training beginnen. Ihr persön-



licher Kundenberater unterstützt Sie gerne bei der Wahl geeigneter Einrichtungen. Weitere Informationen zum Thema Lungensport sowie eine Datenbank, in der Sie nach Gruppen in Ihrer Nähe suchen können, finden Sie auch hier: ► www.lungensport.org

Kurz berichtet:

10 Jahre Lungeninformationsdienst. Wissen stärkt einen sicheren, selbstbestimmten Umgang mit der Erkrankung. Eine verlässliche Anlaufstelle, um u. a. in Sachen COPD dazuzulernen, ist der Lungeninformationsdienst des Helmholtz Zentrums München. Er bietet Betroffenen, Angehörigen und interessierten Laien Zugang zu fundierten Erkenntnissen der Medizin und Forschung – und das schon seit 2011. Ein Besuch des unabhängigen Onlineportals lohnt sich. Hier erfahren Sie jede Menge Wichtiges, Interessantes und Neues rund um Ihre Erkrankung:

► www.lungeninformationsdienst.de

SBK-MedPlus Telefon

0800 072 572 570 02
(gebührenfrei*)

* innerhalb Deutschlands

Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Sie sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
80227 München

Redaktion

SBK: Nicole Dertmann
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. Susanne Voß

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet:
www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

alle Eric Thevenet/SBK