

COPD-Infobrief

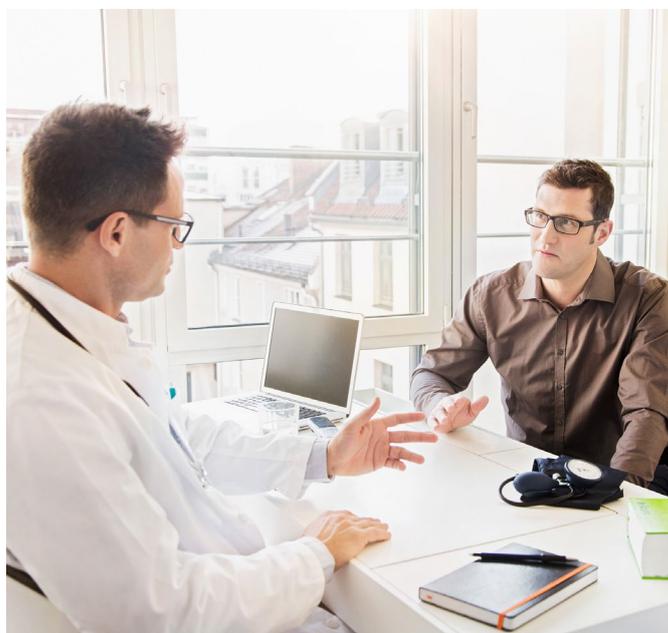
SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit COPD

Arzt und Patient: Teamwork für Ihre Gesundheit

Regelmäßige Arztbesuche gehören für Menschen mit einer COPD zum Alltag. Sie sind wichtig, um den Krankheitsverlauf kontinuierlich zu überwachen und mögliche Folgeschäden frühzeitig zu erkennen bzw. zu behandeln. Die ärztliche Langzeitbegleitung dient also dem Schutz Ihrer Gesundheit. Dies gelingt am besten, wenn Sie und Ihr Arzt an einem Strang ziehen.

Rollenverständnis im Wandel. Früher ging man zum Arzt, ließ sich untersuchen, bekam Medikamente verschrieben und Therapien verordnet. Die Rolle des Patienten blieb weitgehend passiv. Heute haben die meisten Ärzte erkannt, dass sie allein mit Anordnungen „von oben“ meist nicht weit kommen. Denn der wichtigste Schlüssel für eine erfolgreiche Behandlung sind Sie, der Patient. Ohne Ihr aktives Zutun können auch die besten Mediziner und Medikamente wenig bewirken. Heute begreift man die Beziehung zwischen Patient und Arzt daher als eine Partnerschaft, in der sich beide Parteien auf Augenhöhe begegnen und gemeinsam Entscheidungen treffen.

Stichwort Patientenrechte. In Deutschland haben Sie als Patient oder Patientin gesetzlich verankerte Rechte – es geht schließlich um etwas ganz Wesentliches, Ihre Gesundheit. Was viele nicht wissen: Immer wenn Sie sich behandeln lassen, kommt zwischen Ihnen und dem Therapeuten ein ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Ihr behandelnder Arzt ist Ihr wichtigster Ansprechpartner bei allen Fragen rund um Ihre Erkrankung. Ein vertrauensvolles Verhältnis zu ihm hilft Ihnen, seine Empfehlungen zu verstehen und mit Überzeugung mitzutragen. Erfahren Sie hier, was ein gutes Miteinander ausmacht und wie Sie als Patient die ärztliche Behandlung unterstützen und mitgestalten können.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

„Der Nächste bitte!“ – auf gute Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt **S. 1–2**

Lungenemphysem: häufiger Begleiter einer COPD **S. 3**

Peak-Flow-Meter: Behalten Sie Ihre Lunge im Blick!
Apropos Corona **S. 4**

► Vertrag zustande. Er beinhaltet für beide Seiten Rechte und Pflichten. So haben Sie Anspruch auf eine fachgerechte Versorgung nach aktuellen medizinischen Standards und ausführliche Aufklärung durch Ihren Arzt. Dafür darf er eine angemessene Vergütung verlangen. Bei Leistungen, die Sie ganz oder teilweise selbst bezahlen müssen, ist er verpflichtet, Sie über die entstehenden Kosten zu informieren und Ihre schriftliche Einwilligung einzuholen. Zudem haben Sie das Recht auf Selbstbestimmung, Vertraulichkeit, Einsicht in Ihre Patientenakte, eine ärztliche Zweitmeinung sowie Schadensersatz bei Behandlungsfehlern. Um sie bei Bedarf durchzusetzen, sollten Sie Ihre Rechte kennen – eine ausführliche Broschüre dazu können Sie hier herunterladen: ► www.gesundheitsministerium.de (→ Service → Unsere Publikationen → Prävention → Ratgeber für Patientenrechte)

Ihr Arzt als Koordinator. „Viele Köche verderben den Brei“, heißt es. Deshalb haben Sie als COPD-Patient in der Regel einen Arzt, der Ihr Hauptansprechpartner ist. Dies kann Ihr Hausarzt sein oder ein Pneumologe als ausgewiesener Experte für die Behandlung von Lungenkrankheiten. Bei ihm laufen sozusagen alle Fäden zusammen: Er kennt Ihren Gesundheitszustand, führt regelmäßig notwendige Kontrolluntersuchungen durch und überweist Sie bei Bedarf an Spezialisten. Diese wichtigen Aufgaben kann Ihr Arzt nur erfüllen, wenn Sie die mit ihm vereinbarten Kontrolltermine zuverlässig wahrnehmen. Sie können jedoch noch einiges mehr für eine gute Zusammenarbeit tun:

Corona: Arztbesuche lieber verschieben?

Viele Patienten zögern momentan, zum Arzt zu gehen – aus Sorge, sich dort mit dem Corona-Virus anzustecken. Doch Experten betonen: Lassen Sie fällige Termine nie ohne Rücksprache mit dem Arzt ausfallen. Eine gute medizinische Versorgung ist jetzt für Sie doppelt wichtig. Denn eine optimale Behandlung schützt Sie nicht nur vor Folgeerkrankungen, sondern senkt auch Ihr Risiko für schwere COVID-19-Verläufe. Klären Sie daher im Zweifel telefonisch mit Ihrem Arzt, ob eine Kontrolluntersuchung dringlich ist oder eventuell noch warten kann. Rät Ihr Arzt dazu, persönlich vorbeizukommen – z. B. weil Sie akute Beschwerden haben, schützt Sie das Tragen einer Maske vor Ansteckung. Zudem haben die meisten Praxen ihr Terminmanagement umgestellt, um überfüllte Wartezimmer zu vermeiden.

Was gilt es für Patienten aktuell bei einem Arztbesuch zu beachten? Die Antworten auf die wichtigsten Fragen geben wir Ihnen hier: ► sbk.org/magazin (→ Coronavirus → Arztbesuch in Coronazeiten)



- **Vertrauen schenken.** Es stimmt, dass Mediziner in der Regel mehr Fachkenntnisse zu Ihrer Erkrankung haben als Sie selbst. Aber auch Ihr Arzt ist kein Hellseher und kann allenfalls erahnen, welche Beschwerden Sie belasten, wo Sie Unterstützung brauchen und welche Sorgen Sie beschäftigen. Erwarten Sie also nicht nur, dass er sein Wissen mit Ihnen teilt – gestehen Sie ihm dasselbe zu. Ihre Offenheit ist die Voraussetzung dafür, gemeinsam das Beste für Ihr Wohlbefinden zu erreichen.
- **Selbstbewusst mitreden.** Die Gewissheit, medizinisch optimal versorgt zu sein, ist schön und gut. Aber passt es zwischen Ihnen und Ihrem Arzt auch menschlich? Er muss Ihnen nicht unbedingt sympathisch sein. Sie dürfen jedoch erwarten, dass er mit Ihnen respektvoll und verständlich spricht und ein offenes Ohr für Ihre Belange hat. Zögern Sie nicht, ihm ehrlich zu sagen, wenn es mit der Kommunikation hapert. Kein guter Arzt nimmt konstruktive Kritik übel – im Gegenteil: Sie zeigt ihm, dass Sie Wert auf echte Teamarbeit legen.
- **Sorgfältig planen.** Die Zeit für den persönlichen Austausch ist oft knapp bemessen. Daher sollten Sie sie so gut wie möglich für sich nutzen. Eine Strategie, um beim Arztbesuch in der Aufregung nichts Wichtiges zu vergessen: Schreiben Sie sich vor jedem Termin einen „Spickzettel“. Notieren Sie sich z. B. Fragen, die Sie stellen wollen, Beschwerden im Zusammenhang mit der Erkrankung und Therapie sowie besondere Beobachtungen seit dem letzten Arztbesuch. Anhand dieser Liste können Sie sich durch das Gespräch „hangeln“ und immer wieder nachprüfen, ob alle Punkte darauf geklärt sind – damit Sie die Praxis am Ende mit einem guten Gefühl und allen für Sie wichtigen Informationen verlassen.

Die SBK hat für Sie viele praktische Tipps und Checklisten zur Vor- und Nachbereitung Ihres nächsten Arztgesprächs zusammengestellt. Diese sowie eine kurze Übersicht über Ihre Rechte als Patient finden hier: ► sbk.org (→ Beratung & Leistung → Gesundheit & Behandlung → Behandlung Arzt und Klinik → Leitfaden Arztgespräch)

Endstation Lungenemphysem?

Experten schätzen, dass jeder dritte COPD-Patient und rund eine Million Menschen in Deutschland von einem Lungenemphysem betroffen sind. Viele ahnen lange nichts davon. Denn die Erkrankung entwickelt sich schleichend, oft über Jahrzehnte hinweg. Ihre Entstehung lässt sich jedoch verhindern oder zumindest abbremsen – durch konsequente Vorbeugung und möglichst frühzeitige Behandlung.

Lungenemphysem – einfach erklärt. Eine gesunde Lunge enthält rund 300 Millionen Alveolen, in denen der Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid stattfindet. Bei einem Emphysem werden die Wände dieser Lungenbläschen mit der Zeit zerstört und viele kleine „Einheiten“ verschmelzen zu größeren Blasen. Die Folge: Die Fläche, die für die Aufnahme bzw. Abgabe der Atemgase zur Verfügung steht, verkleinert sich. Mit zunehmendem Umbau des Lungengewebes verschlechtert sich die Sauerstoffversorgung des Körpers. Spürbar wird dies vorwiegend durch Atemnot – anfangs nur bei körperlicher Belastung, später auch in Ruhe.

Enzyme in Schiefelage. Ein Emphysem bildet sich meist auf Basis einer chronischen Entzündung in der Lunge. Auslöser dafür sind vor allem starkes Rauchen, langjähriger Kontakt mit Luftschadstoffen (z. B. am Arbeitsplatz) oder gehäufte bzw. anhaltende Atemwegsinfekte. All diese Faktoren führen in den Bronchien zur Überaktivierung von Enzymen (Proteasen), die Eiweiße des Bindegewebes spalten. Ihre Gegenspieler (Protease-Hemmer) können dadurch die allmähliche „Selbstverdauung“ der Lungenbläschen nicht mehr ausreichend in Schach halten. Sehr selten kann ein solches Ungleichgewicht zwischen abbauenden und schützenden Enzymen auch genetisch bedingt sein (siehe Kasten).

Prävention & Therapie: Hand in Hand. Einmal zerstörtes Lungengewebe lässt sich nicht mehr wiederherstellen. Als COPD-Patient können Sie jedoch viel dafür tun, dass es erst gar nicht dazu kommt oder ein schon bestehendes Lungenemphysem langsamer fortschreitet:

- **Reizstoffe meiden.** Schützen Sie Ihre Lunge vor schädlichen Einflüssen. Die wichtigste Maßnahme ist ein sofortiger, dauerhafter Rauchstopp. Wenn Sie z. B. im Beruf Gasen oder Stäuben ausgesetzt sind, können spezielle Schutzvorkehrungen oder eine Umschulung nötig sein.
- **Infekten vorbeugen.** Jeder Atemwegsinfekt kann einen Krankheitsschub auslösen. Der beste Weg, sich gegen Viren und Bakterien zu wappnen, sind Impfungen. Experten empfehlen Ihnen, sich gegen Grippe (jährlich) und Pneumokokken (Erreger von Lungenentzündungen) immunisieren zu lassen – Sie erkranken dann nicht oder milder.

AAT-Mangel: erbliches Lungenemphysem

Ca. einer von 100 COPD-Patienten leidet an einem angeborenem Mangel des Protease-Inhibitors Alpha-1-Antitrypsin (AAT). Durch diesen Gendefekt kann es früher oder später zur Schädigung verschiedener Organe kommen. Unbehandelt besteht u. a. ein erhöhtes Risiko für ein Lungenemphysem, das dann häufig bereits im jungen Erwachsenenalter auftritt.

Mehr zum Krankheitsbild, zur Diagnose und zu den Behandlungsmöglichkeiten erfahren Sie auf folgender Internetseite: ► www.alpha1-deutschland.org

- **Gesund leben.** Ausreichend Bewegung (z. B. in einer Lungensportgruppe) kräftigt die Lunge und erleichtert langfristig das Atmen. Achten Sie zudem auf eine ausgewogene Ernährung und ein stabiles Gewicht. Beides trägt ebenfalls dazu bei, das Allgemeinbefinden zu verbessern und Ihre Belastbarkeit im Alltag zu erhalten.
- **Arzneimittel einnehmen.** Moderne Medikamente können COPD-Beschwerden lindern, akute Verschlechterungen verhindern und die Lungenfunktion stabilisieren. Zur vorbeugenden Wirkung müssen sie in der Regel jedoch täglich und langfristig verabreicht werden – auch in beschwerdefreien Zeiten. Führen Sie die vom Arzt verordnete Dauertherapie daher immer zuverlässig durch.
- **Nicht-medikamentös behandeln.** Bei schwerer COPD mit oder ohne Lungenemphysem kann die Versorgung mit (mobilen) Sauerstoffgeräten die Lebensqualität bzw. -erwartung betroffener Patienten verbessern. Sind alle verfügbaren Therapien ausgeschöpft, besteht zudem die Möglichkeit, geschädigtes Gewebe operativ zu entfernen, z. B. wenn es auf gesunde Lungenbereiche drückt.

Möchten Sie sich genauer informieren? Alles Wichtige und Wissenswerte zum Thema Lungenemphysem lesen Sie beispielsweise hier nach: ► www.lungenaerzte-im-netz.de (→ Krankheiten → Lungenemphysem)



Frühwarnsystem: Peak-Flow-Meter & Tagebuch

Eine COPD kann sich akut verschlechtern – Mediziner sprechen von Exazerbation. Häufigste Triebfeder sind Atemwegsinfekte. Aber auch Begleiterkrankungen, z. B. eine zunehmende Herzschwäche, können zu einem allmählichen Abfall der Lungenfunktion führen. Wichtig ist, dies möglichst früh zu erkennen. Denn durch rechtzeitiges Gegensteuern lassen sich gesundheitliche Beschwerden lindern und Notfallsituationen vermeiden.

Wie geht es der Lunge momentan?

Mehr Luftnot, Husten oder Auswurf sind spürbare Zeichen einer Exazerbation. Die eigene Wahrnehmung kann jedoch trügerisch sein. Objektive Aussagen über den Zustand Ihrer Lunge gibt das Peak-Flow-Meter (PFM). Mit dem Gerät messen Sie auch zuhause ganz einfach die aktuelle Weite Ihrer Atemwege. Die regelmäßige Selbstkontrolle hilft Ihnen und Ihrem Arzt,

- den langfristigen Verlauf der Erkrankung zu beobachten,
- den Erfolg der medikamentösen Behandlung zu prüfen,
- sich anbahnende Exazerbationen im Anfangsstadium festzustellen.

Wie interpretiert man die PF-Werte?

Zunächst ermitteln Sie mit dem Arzt Ihren persönlichen Bestwert. Dies ist der Peak-Flow, den Sie bei stabiler Lunge erreichen. Ergibt die tägliche PF-Kontrolle ähnlich hohe Ergebnisse, heißt es „alles in Ordnung“. Schleichend oder plötzlich sinkende Werte dagegen zeigen, dass Ihre Atemleistung abnimmt. Besprechen Sie dann bitte zeitnah das weitere Vorgehen mit Ihrem Arzt.

Wieso sollte ich dokumentieren?

Notieren Sie Ihre PF-Werte immer in einem COPD-Tagebuch. Oder benutzen Sie ein digitales Gerät, das diese automatisch protokolliert. Denn erst aus dem Verlauf der Messungen lässt sich rückschließen, wie Ihre Atemwege sich über längere Zeit entwickeln. Schreiben Sie auch Stärke und Art Ihrer Beschwerden sowie Besonderheiten (z. B. „erkältet“) auf. Diese Hinweise helfen, möglichen Ursachen einer Exazerbation auf die Spur zu kommen.

Ein Video zur PF-Messung gibt es hier:

► www.atemwegsliga.de (→ Medien → Unsere Videos → Diagnostik und Therapie → Lungenfunktionsprüfung)

Apropos Corona

Die SBK als Ratgeber. Damit sie in dieser herausfordernden Zeit weiterhin bestens informiert und versorgt bleiben, aktualisieren wir laufend unsere Themenseite rund um das Coronavirus. Hier finden Sie alle Hintergründe und Antworten auf wichtige Fragen, z. B. zum Thema Impfung, Arztbesuch oder Auslandsreisen in Corona-Zeiten. Über die SBK-Corona-Hotline 0800 072 572 580 00 können Sie individuelle Anliegen zudem persönlich mit unseren Experten klären. Mehr erfahren Sie unter: ► sbk.org/informationen-zum-coronavirus



Ab sofort ohne Papier!

Weniger Papier schützt Wälder und Umwelt. Lesen Sie die Informationen zu Ihrer Erkrankung in Zukunft einfach digital. Den COPD-Infobrief finden Sie hier jederzeit online:

► sbk.org/copd

Sie möchten an das Erscheinen der aktuellen Ausgabe erinnert werden? Mit der kostenlosen Meine SBK-App kein Problem! Eine Nachricht auf Ihrem Smartphone informiert Sie, sobald eine neue Info eingetroffen ist.

SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

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

Gedruckt auf Enviro Top, einem
zertifizierten Recyclingpapier