

COPD-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit COPD

Starke Leistung. Ganz persönlich.



COPD – auch die Seele braucht Fürsorge

Gut leben mit einer COPD – das bedeutet weit mehr, als medizinisch optimal versorgt zu sein. Medikamente helfen, die körperlichen Beschwerden zu lindern. Doch eine chronische Erkrankung kann auch die Psyche belasten. Dann ist es wichtig, die eigenen Ressourcen zu stärken, um sich die seelische Ausgeglichenheit zu bewahren.

Wenn auch die Seele leidet. Eine COPD-Erkrankung kann mit erheblichen Einschnitten im Alltag verbunden sein. Wer erlebt, dass Haushaltspflichten mehr und mehr zum Kraftakt werden, beim Treppensteigen schon auf halber Strecke eine Verschnaufspause notwendig wird und die Luft für Freizeitaktivitäten und Unternehmungen fehlt, gerät schnell in eine Abwärtsspirale: Die Erfahrung, dass der Körper nicht mehr „mitmacht“, beängstigt und kann auf Dauer die Lebensfreude nehmen. In den letzten Jahren haben verschiedene Studien übereinstimmend belegt, dass COPD-Patienten häufig unter Angst- und Paniksymptomen und Depressionen leiden. Psychische Ausgeglichenheit ist jedoch ein ganz wichtiger Aspekt der Lebensqualität. Die gute Nachricht: Sie können viel dazu beitragen, um sie sich zu erhalten. Denn verschiedene Faktoren haben Einfluss darauf, wie Sie Ihre Erkrankung erleben und verarbeiten. Nutzen Sie alle Möglichkeiten, um einen positiven Umgang mit ihr zu finden. ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Körper und Seele sind eine unzertrennliche Einheit – Einschränkungen durch körperliche Beschwerden belasten über kurz oder lang auch psychisch. Deshalb gilt: Ihre Lunge braucht Medikamente, Ihre Seele Streicheleinheiten. Erfahren Sie hier, wie Sie selbst dazu beitragen können, Ihr inneres Gleichgewicht zu stärken und zu festigen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

2

COPD – auch die Seele braucht Fürsorge

3

Kortison – besser als sein Ruf!

4

Kurz berichtet

Psychologische Beratung der SBK

Mit ihrer psychologischen Beratung bietet Ihnen die SBK Hilfe für die Bewältigung schwieriger Lebenssituationen.

Ihre SBK-Vorteile:

- Erfahrene Experten beraten Sie individuell und absolut vertraulich.
- Sie erhalten Vorschläge zu konkreten Therapiemöglichkeiten wie z. B. autogenes Training, Selbsthilfegruppen und Möglichkeiten einer Psychotherapie.

- Wir unterstützen Sie bei der Suche nach einem Therapieplatz.
- Sie erhalten kurzfristig Termine für eine psychologische Beratung – natürlich in Ihrer Nähe.
- Die Kosten der Beratung übernimmt die SBK für Sie.

So bekommen Sie einen Beratungstermin:

Sie möchten die psychologische Beratung nutzen? Wenden Sie sich an Ihren persönlichen Kundenberater. Er vereinbart für Sie einen Termin mit einem unserer Experten – Sie brauchen sich um nichts weiter zu kümmern.

► **Reden ist Gold.** Für Gefühle wie Angst, Überforderung oder Niedergeschlagenheit muss sich niemand schämen. Sie sind keine Schwäche, sondern eine natürliche Reaktion auf unbekannte und bedrohliche Situationen. Ängste werden sehr von Unwissen und Unsicherheit genährt. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Arzt, wenn Sie sich seelisch belastet fühlen und alleine nicht weiterkommen. Er wird Ihre Probleme ernst nehmen und Sie ausführlich beraten, z. B. über Wege der Selbsthilfe oder professionelle Unterstützungsangebote. Oder wenden Sie sich an die psychologische Beratung der SBK (siehe Kasten): Hier finden Sie Hilfe, um schwierige Lebenssituationen besser zu bewältigen.



Bleiben Sie nicht allein. Mit Verstärkung lässt sich vieles leichter meistern. Ob Freunde, Familie oder andere Vertraute – ein gutes soziales Netzwerk ist jetzt für Sie sehr wichtig, denn es fängt Sie auf und gibt Ihnen Halt. Ihre Sorge, mit Ihren Problemen anderen zur Last zu fallen, ist unbegründet. Denn Ihre Angehörigen und guten Freunde möchten Sie ganz sicher aktiv unterstützen und Ihnen beistehen. Deshalb: Pflegen Sie den Kontakt zu ihnen und nehmen Sie ihre Hilfe an.

Tun Sie sich Gutes. Unternehmungen und schöne Erlebnisse sind Balsam für die Seele und stärken die Lebensfreude. Achten Sie daher bewusst darauf, dass angenehme Dinge in Ihrem Leben nicht zu kurz kommen. Finden Sie heraus, was Ihnen Spaß macht und gut tut. Denken Sie dabei an Aktivitäten und Tätigkeiten, denen Sie früher vielleicht gerne nachgegangen sind. Oder Sie versuchen sich an einem neuen Hobby – bei Volkshochschulen und anderen Bildungseinrichtungen finden Sie eine Fülle an Anregungen dafür.

Werden Sie aktiv. Regelmäßige Bewegung, z. B. in einer Lungensportgruppe, ist ein echter Stimmungsaufheller. Mehr noch: Sie macht sie Schritt für Schritt fitter und trainiert Ihre Lunge. Auch wenn am Anfang nur die kurze Runde um den Block möglich ist – bleiben Sie am Ball: Mit der Zeit werden Sie feststellen, dass Sie belastbarer werden und weniger leicht außer Puste kommen. Das gibt Aufwind, macht selbstbewusster und stärkt Ihre innere Ausgeglichenheit.

Anspannungen lösen. Die Luftnot macht Angst, Angst wiederum verstärkt Atemprobleme. Ein Weg, diesen Teufelskreis zu durchbrechen, ist gezielte Entspannung. Ob Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Yoga – Entspannungstechniken setzen ganz bewusst die Atmung ein, um innere Ruhe zu schaffen. Entspannt atmen und gelassen bleiben – das hilft Ihnen, eine akute Atemnot leichter zu überwinden. Allerdings braucht es regelmäßige Übung, um die Techniken bei Bedarf anwenden zu können.

Erfahrungsaustausch stärkt. Wie gehen andere mit ihrer Erkrankung um, was haben sie erlebt, was können sie mir Neues vermitteln? In Selbsthilfegruppen erfahren Sie, dass Sie mit Ihren Problemen nicht allein sind. Es macht Mut zu sehen, wie andere eine ähnliche Situation erfolgreich gemeistert haben. Nach einer Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe können Sie z. B. auf folgender Internetseite suchen:

► www.copd-deutschland.de (unter „Selbsthilfegruppen“)

Kortison – besser als sein Ruf

Viele Patienten reagieren mit Ablehnung, wenn ihnen ihr Arzt Kortison verordnet. Sie verbinden mit Kortison – medizinisch korrekt als Glukokortikoid bezeichnet – starke Nebenwirkungen. Mit seinem Image als „Hammer-Medikament“ kämpft das Arzneimittel seit den siebziger Jahren, als die Kortison-Therapie noch in den Kinderschuhen steckte. Inzwischen gibt es jedoch Langzeiterfahrungen mit dem Hormon. Moderne Präparate, neue Anwendungsformen und genaue Richtwerte für die Dosierung machen es heute zu einem hochwirksamen und zugleich verträglichen Medikament.

Natürliche „Entzündungsbremse“. Kortison ist ein Hormon, das der Körper selbst bildet – in der Rinde (Cortex) der Nebenniere. Für den Organismus ist der Botenstoff unverzichtbar, denn er spielt bei einer Reihe von Prozessen eine wichtige Rolle: Unter anderem mobilisiert er bei Bedarf im Körper gespeicherte Energiereserven, greift in den Wasser- und Elektrolytstoffwechsel ein und beeinflusst den Knochenhaushalt. Und: Kortison ist ein starker Entzündungshemmer – vor allem diese Wirkung macht man sich heute therapeutisch zu Nutze. Ob Hautkrankheiten, chronische Darmentzündungen, multiple Sklerose oder Atemwegserkrankungen wie Asthma und COPD: Durch Kortison und verwandte Stoffe lassen sich krankmachende Entzündungen im Körper erfolgreich in Schach halten.

Wann Kortison bei COPD? Standardmäßig erhalten Patienten mit einer COPD bronchienerweiternde Medikamente (Betamimetika, Anticholinergika). Sie werden bei allen Schweregraden bei Bedarf oder dauerhaft eingesetzt. Kortison wird Ihnen Ihr Arzt nur dann zusätzlich verordnen, wenn Sie tatsächlich davon profitieren. Auch wird er die Notwendigkeit der Kortisontherapie regelmäßig überprüfen.



Nach dem aktuellen Wissensstand empfiehlt sich die Gabe eines Kortison-Sprays besonders in folgenden Situationen:

- **bei schwerer COPD mit häufigen Krankheitsschüben:** Akuten Verschlechterungen (Exazerbationen) Ihrer Erkrankung vorzubeugen, ist wichtig. Denn diese beeinträchtigen Ihre Lebensqualität und belasten Ihre Lunge. Zudem müssen Sie bei solchen Krankheitsschüben in der Regel kurzfristig höher dosiertes Kortison als Tablette einnehmen, um Ihre Atemwege wieder zu stabilisieren. Dies sollte jedoch möglichst selten geschehen, um Nebenwirkungen zu vermeiden. Bei einer COPD mit Schweregrad III und IV kann ein Kortison-Spray das Risiko für weitere Exazerbationen verringern.
- **bei COPD mit asthmatischer Komponente:** Auch für Patienten mit einer Mischform aus COPD und Asthma ist der Nutzen einer dauerhaften Kortison-Gabe belegt. Denn das Medikament dämpft die Überempfindlichkeit der ▶

Inhalatives Kortison – so vermeiden Sie Nebenwirkungen

Die häufigsten Nebenwirkungen der inhalativen Gabe von Kortison sind Heiserkeit sowie eine erhöhte Anfälligkeit gegen Pilzbefall im Mund- und Rachenraum (medizinisch als Mundsoor bezeichnet). Mit folgenden einfachen Maßnahmen können Sie vorbeugen:

- Wenden Sie Ihr Kortison-Spray möglichst mit einer Inhalationshilfe („Spacer“) an: Sie sorgt dafür, dass sich weniger Wirkstoff in Mund und Rachen absetzt.
- Inhalieren Sie immer vor dem Essen oder vor einer Mundspülung.
- Achten Sie auf eine gute Mundhygiene! Putzen Sie nach der Inhalation die Zähne oder spülen Sie sich wenigstens den Mund aus.
- Wenn Sie Prothesenträger sind: Reinigen Sie auch Ihren Zahnersatz nach der Inhalation besonders gründlich.
- Zur Vorbeugung sind Mundspülungen mit Salzwasser oder Salbeitee empfehlenswert.
- Tauschen Sie Ihre Zahnbürste regelmäßig alle sechs Wochen gegen eine neue aus!

► Bronchialschleimhaut gegenüber äußeren Reizen (z. B. Allergene etc.). Ob bei Ihnen eine asthmatische Komponente vorliegt und eine Kortison-Behandlung Sinn macht, zeigt ein Therapieversuch unter ärztlicher Aufsicht: Sie inhalieren über mindestens zwei bis vier Wochen täglich ein Kortison-Spray. Verbessert sich dadurch Ihre Lungenfunktion messbar, ist eine dauerhafte Gabe für Sie von Vorteil.

Keine Angst vor Kortison. In der Langzeittherapie der COPD wird Kortison fast ausschließlich inhaliert. Diese lokale Anwendung bietet für Sie entscheidende Vorteile: Das Medikament gelangt genau dorthin, wo es gebraucht wird – in die Lunge. Dadurch entfaltet es schon in geringen Dosen und ganz gezielt seinen anti-entzündliche Wirkung – das Risiko von Nebenwirkungen bleibt gering. Der Körper schüttet täglich etwa 20 mg Kortison aus. Durch die Inhalation führen Sie Ihrem Körper nur einen Bruchteil dieser natürlichen Dosis zu – vielleicht hilft Ihnen dieses Wissen, Ihre möglichen Vorbehalte gegen Kortison abzulegen.

Nebenwirkungen können Sie vermeiden. So viel wie nötig, so wenig wie möglich – nach dieser Devise arbeitet die moderne Kortison-Therapie. Bei inhalativer Anwendung müssen Sie daher weniger oft mit Nebenwirkungen rechnen. Und selbst wenn Sie z. B. bei einer Exazerbation vorübergehend Kortison-Tabletten einnehmen: Auch höher dosiertes Kortison gilt als unbedenklich, wenn es nur selten und zeitlich begrenzt gegeben wird. Bevor Sie aus Angst vor Nebenwirkungen auf Kortison verzichten, sollten Sie sich daher erst gut darüber informieren – z. B. im Gespräch mit Ihrem Arzt. Denn sorgfältig angewandt ist Kortison alles andere als ein „Teufelszeug.“ Als hochwirksames Medikament kann es für Ihre Lungen eine echte Wohltat sein – und gegen mögliche Nebenwirkungen können Sie aktive Vorbeugung betreiben (siehe Kasten Seite 3 unten).



Kurz berichtet

Gesunder Lebensstil: Zu zweit klappt's besser. Gemeinsam ist man stärker. Dies bestätigt nun auch eine britische Studie mit mehr als 3700 Paaren im Alter über 50 Jahren. Demnach gelingt die Umstellung auf ein gesünderes Verhalten besonders erfolgreich, wenn der Partner dasselbe Ziel verfolgt. Zu zweit schafften es z. B. weit mehr Teilnehmer, Nichtraucher zu werden, als wenn der andere weiterrauchte bzw. bereits Nichtraucher war. Deshalb: Suchen Sie sich für Ihre guten Vorsätze Verbündete. Denn das gemeinsame Bemühen motiviert, stärkt das Durchhaltevermögen und verbessert die Erfolgsaussichten gegenüber einem Alleingang deutlich.

Gesundheitsrisiko Luftverschmutzung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt in einem neuen Report, dass im Jahr 2012 weltweit mehr als 7 Millionen Menschen an Erkrankungen gestorben sind, die mit verschmutzter Luft im Zusammenhang stehen. Sie warnt: Luftverschmutzung ist inzwischen „die größte umweltbedingte Gefahr für die Gesundheit.“ So seien laut WHO allein 11 Prozent der vorzeitigen COPD-Todesfälle durch Schadstoffe in der Luft verursacht. Neben verschmutzter Außenluft verkürzten vor allem auch Schadstoffe in Innenräumen und im Haushalt die Lebenserwartung.

SBK-Gesundheitstelefon SBK-MedPlus

0800 0 725 725 700 2
(gebührenfrei*)

* Innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 180 2 725 725 zu den im Ausland geltenden Telefongebühren.

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. Die Informationen sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
80227 München

Redaktion

SBK: Bärbel Bächlein
Innovacare GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. Gabriele Stumm

Kontakt

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

Bildnachweis

alle fotolia

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier