

COPD-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit COPD

Starke Leistung. Ganz persönlich.



Reisen mit COPD – besser nicht zu hoch hinaus!

Urlaub ist Erholung, wohltuende Abwechslung zum Alltag und Gelegenheit für besondere Erlebnisse. Auf diesen Kick für die Lebensfreude müssen und sollen Menschen mit COPD nicht verzichten – vorausgesetzt sie berücksichtigen bei der Planung der „schönsten Zeit des Jahres“ auch ihre gesundheitliche Situation.

Vorfreude ist die schönste Freude. Im Reiseführer schmökern und im Gedanken schon einmal abtauchen – bereits die Aussicht auf Urlaub verschafft uns Glücksmomente. Obendrein ist eine gute Planung der beste Garant dafür, dass die wohlverdiente Auszeit am Ende hält, was sie verspricht. Das gilt vor allem, wenn dabei auch gesundheitliche Aspekte zu bedenken sind. Was kann ich mir und meiner Lunge zutrauen? Gibt es Risiken, die ich berücksichtigen muss? Bin ich unterwegs sicher versorgt? – dies sind Fragen, mit denen Sie sich schon im Vorfeld der Reise beschäftigen sollten. Denn dann starten Sie entspannt in den Urlaub und kommen auch wieder gesund und rundum erholt daraus zurück.

Wo soll die Reise hingehen? Grundsätzlich gilt: Lassen Sie es auf Reisen ruhig angehen und vermeiden Sie Extremsituationen – sei es bei der Auswahl des Ferienziesls oder bei Urlaubsaktivitäten. Gut aufgehoben sind Sie in jedem Fall dort, wo ▶



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

mobil zu sein und verreisen zu können, ist ein Stück Lebensqualität. Auch Ihnen steht die Welt offen. Denn eine COPD-Erkrankung hindert Sie grundsätzlich nicht daran, dem Alltag zu entfliehen und Urlaub zu machen. Mit der richtigen Vorbereitung haben Sie beste Chancen auf eine erholsame Auszeit, die beiden gut tut – Ihnen und Ihrer Lunge!

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

1 Reisetipps: Der richtige Urlaub für die Lunge

3 COPD: Berufliche Hilfen und Perspektiven

4 Singen für die Lunge
Kurz berichtet

„Dr. Holiday“ – mit der SBK zum Reiseziel Gesundheit

Eine Auszeit nehmen und zugleich etwas für sich und die eigene Gesundheit tun – die SBK macht's möglich. In Kooperation mit dem Reiseanbieter Dr. Holiday buchen Sie als SBK-Mitglied **Gesundheitsreisen zu Vorteilspreisen**. Mit den sorgfältig ausgewählten Gesundheits- und Wellnessangeboten z. B. in Deutschland, Italien, Österreich oder Tschechien können Sie Ihren Urlaub so aktiv oder erholsam gestalten, wie Sie möchten.

So buchen Sie eine SBK Gesundheitsreisen:

Wählen Sie unter ► www.gesundheitsreisen.sbk.org einfach Ihr liebstes Ziel aus und reservieren Sie zum Wunschtermin. Sie haben Fragen? Dann rufen Sie uns an. Sie erreichen das Service-Team von Dr. Holiday telefonisch Montag bis Freitag von 09:00 – 18:00 Uhr unter **0800 0 725 725 708 0*** oder unter sbk@dr-holiday.de jederzeit per E-Mail.

*gebührenfrei innerhalb Deutschlands

► ein gemäßigtes Klima herrscht. Ob an Nord- oder Ostsee, im Schwarzwald, am Mittelmeer oder sonst auf dem Globus – viele reizvolle Gegenden bieten beste Bedingungen für einen angenehmen Urlaub. Manchmal reicht es schon, die richtige Reisezeit zu wählen, um am Wunschziel z. B. extreme Hitze bzw. Kälte, schwüles Wetter oder Luftverschmutzung (etwa in Städten) zu vermeiden.

Zum Wandern in die Berge? Kaum Schadstoffe, Pollen und andere Allergene, die sie reizen und belasten – in der sauberen Bergluft atmet die Lunge auf. Mehr noch: Die Bewegung im Freien trainiert die Atemwege und belohnt mit großartigen Ausblicken auf die Gipfel ringsum. Doch nicht jedem Lungenpatienten bekommt ein Urlaub in den Bergen gleichermaßen. Mit zunehmender Höhe sinkt nämlich der Sauerstoffgehalt in der Luft – dies kann manchem zu schaffen machen und Atemprobleme verstärken. Darum raten Experten Ihnen zu Vorsicht bei Aufhalten in Höhenlagen. Wo genau die Grenze liegt, muss jedoch immer individuell durch eine ärztliche Untersuchung (s. u.) festgelegt werden. In der Regel gilt: Sind Sie schon zu Hause auf Langzeitsauerstoff angewiesen, sollte Ihr Reiseziel unter 600 Höhenmetern liegen. Ansonsten können Sie in Absprache mit dem Arzt meist auch Regionen darüber bereisen.



Mit dem Flugzeug unterwegs? Wenn es Sie in ferne Länder zieht: Bedenken Sie dann, dass Sie im Flieger eventuell eine Atemunterstützung mit zusätzlichem Sauerstoff brauchen. Denn über den Wolken sind Sie Bedingungen ausgesetzt wie im Hochgebirge – der Luftdruck in der Flugzeugkabine entspricht ungefähr dem in 2.500 Metern Höhe. Vor allem bereits sauerstoffpflichtigen Patienten empfiehlt es sich daher, vorab bei der Fluglinie die geltenden Regelungen zur Sauerstoffversorgung zu erfragen. Manche Gesellschaften erlauben die Mitnahme eigener Geräte, z. T. dürfen nur bestimmte Modelle an Bord, bei anderen ist der Service auf Anfrage zubuchbar. Und: Möglicherweise müssen Sie auch Ihre Flugtauglichkeit nachweisen.

Vorab-Check beim Arzt – sicher ist sicher! Besprechen Sie spätestens 8 Wochen vor Reiseantritt und am besten noch vor der Buchung Ihre Urlaubspläne mit Ihrem Arzt. Er kennt Ihre gesundheitliche Situation und kann Ihnen nach einer gründlichen Untersuchung sagen, wo Sie und Ihre Lunge die beste Erholung finden. Bitten Sie Ihren Arzt gegebenenfalls, Ihre Flugtauglichkeit bzw. die Notwendigkeit der Sauerstoffversorgung schriftlich zu bestätigen. Welche Unterlagen brauche ich sonst, z. B. wenn ich im Urlaub medizinische Hilfe in Anspruch nehmen muss? Auch hier ist Ihr Arzt der richtige Ansprechpartner. Denken Sie zudem daran, Ihren Impfstatus überprüfen und sich Ihre Medikamente in ausreichender Menge verordnen zu lassen. So sind Sie auch unterwegs sicher versorgt und gut gerüstet.

Lesetipps: Reisen mit Atemwegserkrankung

Bei der Patientenliga Atemwegserkrankungen e. V. und der Deutschen Atemwegsliga können Sie Infomaterial rund um das Thema Urlaub kostenlos herunterladen bzw. gegen geringe Gebühr anfordern:

- www.pat-liga.de (→ „Broschüren“)
- www.atemwegsliga.de (→ „Medien“ → „Wohnen und Freizeit“)

COPD – kein Fall für das berufliche Abseits

Wer seinen Beruf ausüben kann und Arbeit hat, kann sich glücklich schätzen: Der Job sichert nicht nur den Lebensunterhalt. Am Arbeitsplatz kommen wir mit anderen in Kontakt, erleben das gute Gefühl, etwas Wichtiges zu leisten, und finden Anerkennung und Erfüllung. Auch chronisch kranke Patienten haben Anspruch auf gleichberechtigte Teilnahme am Berufsleben – denn gerade für sie ist Arbeit ein Stück Normalität, das zu einer erfolgreichen Bewältigung der Krankheit beiträgt. Zum Glück bedeutet die Diagnose COPD noch lange nicht, dass Sie Ihre Karrierepläne aufgeben müssen. Auch wenn Sie vielleicht nicht mehr so belastbar sind wie vorher: Mit der richtigen Einstellung und Unterstützung finden Sie Ihren Platz im Berufsalltag und bleiben auch weiterhin finanziell abgesichert.

Mut zu Veränderungen und kreativen Lösungen. Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten ganz offen über Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Einschränkungen. Die meisten Arbeitgeber sind dankbar, wenn sie gemeinsam mit Ihnen Mittel und Wege finden, die Ihnen den Verbleib im Unternehmen ermöglichen. Oft helfen schon einfache Maßnahmen, um Ihre Arbeitsbedingungen und den beruflichen Alltag auf Ihre veränderte gesundheitliche Situation anzupassen. Folgende Fragen können bei der Suche nach praktikablen Lösungen weiterhelfen:

- Gibt es besonders anstrengende Aufgaben, die Kollegen für Sie übernehmen könnten?
- Wie sollte Ihr Arbeitsplatz gestalten sein, damit Sie Ihre beruflichen Tätigkeiten kräfteschonender ausüben können?
- Lassen sich Wege oder Arbeitsabläufe optimieren?
- Können Sie eventuell zeitweise oder dauerhaft auf eine Teilzeitstelle wechseln?
- Gibt es innerhalb des Unternehmens eine alternative Position, wo Sie eingesetzt werden könnten?
- Wären möglicherweise flexible Arbeitszeiten, eine berufliche Fortbildung oder beispielsweise eine individuelle Pausenregelung für Sie hilfreich?



Berufliche Umorientierung – offen für Neues. Manchmal kann es jedoch tatsächlich vorkommen, dass sich der Beruf nicht mit der COPD-Erkrankung vereinbaren lässt – z. B. wenn er mit schwerer körperlicher oder hoher psychischer Belastung verbunden ist. Oder aber, wenn Sie am Arbeitsplatz unvermeidlich mit Schadstoffen oder Stäuben in Kontakt kommen, die das Fortschreiten der COPD begünstigen oder gar ein möglicher Auslöser dafür waren. Dies betrifft z. B. Berufe in der Textil- oder Chemieindustrie, auf dem Bau, in der Landwirtschaft oder im Bergbau. Wenn Sie als COPD-Patient nicht mehr in den erlernten Beruf zurückkehren können, haben Sie immer noch die Möglichkeit einer Umschulung. Es gibt viele interessante Berufsfelder, die sich auch für COPD-Patienten eignen und Ihnen ein gesundes Arbeiten ermöglichen, z. B. kaufmännische, technische oder Verwaltungsberufe sowie Tätigkeiten in der Medien- und Kommunikationsbranche – Sie haben die Wahl!

Nicht mehr erwerbsfähig – trotzdem versorgt. Sie können aufgrund Ihrer Erkrankung auf absehbare Zeit nicht mehr oder nur noch teilweise arbeiten? Zuerst einmal: Sie sind damit nicht allein – Atemwegserkrankungen stehen auf der Liste der Ursachen für Berufsunfähigkeit immerhin an achter Stelle. Und auch in dieser Situation können Sie Hilfe erwarten, die Ihr Einkommen sichert: Sie haben dann Anspruch auf Erwerbsminderungsrente oder können unter bestimmten Voraussetzungen vorzeitige Altersrente beantragen. Immer gilt dabei jedoch der Grundsatz „Reha vor Rente.“ Erst wenn alle Möglichkeiten ausgeschöpft sind, Sie wieder ins Berufsleben zu integrieren, kommt eine Berentung in Frage. Nähere Auskünfte zum Thema Rente und berufliche Rehabilitation finden Sie im Internet unter:

► www.deutsche-rentenversicherung.de (→ „Rente & Reha“)

Arbeitsfähig trotz Krankheit – Orientierungshilfe

Unter dem Motto „Gesundheit fördern – Arbeitsfähigkeit erhalten“ informiert folgende Internetseite übersichtlich und praxisorientiert zu wichtigen Themen, die berufliche Aspekte bei Krankheit betreffen:

► www.wegweiser-arbeitsfaehigkeit.de (→ „Informationen für Patientinnen und Patienten“)

Singen – gesund und stärkend!

Singen braucht Luft und ist deshalb nichts für Sie? Weit gefehlt, sagen Studien und Experten: Gerade Menschen mit einer COPD kann regelmäßiges Singen zu mehr Lebensqualität verhelfen. Denn die Musik mit der eigenen Stimme tut Körper, Geist und Seele gut und wirkt auf vielfältige Weise gesundheitsfördernd:

- Singen baut Stresshormone ab.
- Singen stärkt das Immunsystem.
- Singen setzt Endorphine („Glückshormone“) frei – sie machen gute Laune und lindern Ängste.

- Singen kräftigt die Atemmuskulatur, vertieft die Atmung und verbessert die Sauerstoffversorgung.
- Gesang verbindet – nicht nur, weil der Körper dabei das „Kuschelhormon“ Oxytocin ausschüttet. Beim Singen im Chor kommt man auch mit Gleichgesinnten in Kontakt und erlebt Gemeinschaft.

Singen für die Gesundheit – dafür setzt sich z. B. die Initiative „Singende Krankenhäuser e. V.“ ein. Das internationale Netzwerk will besonders für kranke Menschen die heilsame Wirkung des Gesangs erlebbar und zugänglich machen. Sie haben Lust aufs Singen, wissen aber nicht, wie und wo damit anfangen? Auf der Internetseite ► www.singende-krankenhaeuser.de finden Sie medizinische Einrichtungen, die therapeutisches Singen anbieten, bzw. können nach regionalen Singkreisen suchen. Und selbst, wenn Sie hier nicht fündig werden: Fast in jeder Gemeinde gibt es Laienchöre, in denen Sie den Spaß am gemeinsamen Musizieren entdecken und ausprobieren können.



Kurz berichtet:

Hitze bei COPD gefährlich: Sehr heiße Tage verringern das Wohlbefinden und die Belastbarkeit von COPD-Patienten deutlich – darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) hin. So häuften sich bei sommerlicher Hitze Exazerbationen und Krankenhauseinweisungen, die Sterblichkeit steige um bis zu 43 %. Eine gute Möglichkeit, sich rechtzeitig über Hitzegefahren zu informieren, bietet ein neuer Service des Deutschen Wetterdienstes. Ab diesem Sommer warnt er ältere und erkrankte Menschen konkret vor Hitzewellen und gibt entsprechende Verhaltenshinweise – z. B. über das Internet, Fernsehen oder Radio. Sie können sich aber auch per App oder Newsletter direkt benachrichtigen lassen. Mehr Infos unter: ► www.dwd.de/gesundheit („**Thermischer Gefahrenindex**“)

(Quelle: Pressemeldung der DGP; Klimapressekonferenz 2017 des DWD)

Muss es noch Papier sein?

Seit 2014 können Sie unseren COPD-Infobrief auch im Internet lesen und herunterladen. Sie wollen umweltfreundlich Papier einsparen und auf die 2-mal jährlich erscheinende Druckausgabe zugunsten der Online-Version verzichten? Dann senden Sie uns einfach eine E-Mail an:

► dmp-infobrief@sbk.org

Die aktuelle digitale Version des COPD-Infobriefs finden Sie immer hier:

► www.sbk.org/COPD

SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 0 725 725 700 2
(gebührenfrei*)

* innerhalb Deutschlands; die Experten am SBK-Gesundheitstelefon MedPlus erreichen Sie Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

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
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. med. Eva-Maria Jacob

Kontakt

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

Bildnachweis

alle fotolia

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier