

# COPD-Infobrief

## SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit COPD

### Therapietreue: aktive Mitarbeit in eigener Sache

Compliance, zu Deutsch Therapietreue, ist die Bereitschaft, einer medizinischen Empfehlung zu folgen. Ohne die Compliance ihrer Patienten können Medizin und Ärzte nicht viel bewegen. Insbesondere bei einer chronischen Erkrankung wie der COPD hängt der Behandlungserfolg in hohem Maße auch von ihrer aktiven Mitarbeit ab.

**Non-Compliance ist ein verbreitetes Problem.** Schätzungen zufolge hält sich nur jeder zweite Chroniker zuverlässig an die Empfehlungen seines Arztes. Dies betrifft z. B. die Einnahme verordneter Medikamente, die Einhaltung fälliger Kontrolltermine oder die konsequente Umsetzung eines gesunden Lebensstils. Doch woran liegt es, dass es mit der Therapietreue so oft hapert? Oder besser: Wie lässt sich erreichen, dass Patienten besser an einem Strang mit ihrem Arzt ziehen, wenn es um die eigene Behandlung geht? Vielfältige Faktoren sind hierbei von Bedeutung.

**Mitredden dürfen.** Voraussetzung dafür, dass ein Patient den ärztlichen Empfehlung folgt, ist die Glaubwürdigkeit des Ratschlags. Noch wichtiger als die Überzeugung, fachlich in den besten Händen zu sein, ist jedoch, dass Sie einen „guten Draht“ und Vertrauen zu Ihrem behandelnden Arzt haben. Er sollte sich Zeit für Sie nehmen, auf Ihre Anliegen eingehen und Sie aktiv in die Therapieplanung ►



#### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

viele Bausteine tragen zu einer erfolgreichen Behandlung bei. Der wichtigste Schlüssel dazu sind Sie selbst. Denn erst durch Ihre Bereitschaft, sie im Alltag umzusetzen, können medizinisch notwendige Maßnahmen nachhaltig wirken. Erfahren Sie hier, warum Ihre Therapietreue so wichtig ist und was dazu beitragen kann, dass sie Ihnen leichter fällt und gelingt.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

#### Inhalt:

Therapietreue: Sie selbst sind der Schlüssel für eine erfolgreiche Therapie **S. 1–2**

Kraftquelle gesunder Schlaf – fit und gut erholt durch den Tag **S. 3**

Dampfen statt Rauchen? Kurz berichtet **S. 4**



► einbeziehen. Je partnerschaftlicher Ihr Umgang miteinander ist, desto leichter gelingt es, dass sie sich auf Augenhöhe begegnen und gut zusammenarbeiten.

**Verständnis aufbauen.** Eine Hürde für gute Therapietreue ist auch Unwissenheit. So werden Arzneimittel häufig aus Angst vor Nebenwirkungen nicht eingenommen. Hier ist Aufklärung wichtig: Fragen Sie Ihren Arzt gezielt, welchen Nutzen das verordnete Medikament für Sie hat, und sprechen Sie Bedenken offen an. Viel öfter, als der Arzt annimmt, versteht sein Patient auch Therapieempfehlungen nicht oder behält sie falsch in Erinnerung. Eine ausführliche Beratung und einfache Anweisungen erleichtern es Ihnen, sich therapietreu zu verhalten. Haken Sie daher ausdrücklich nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben oder Ihnen der Sinn einer Behandlung nicht klar ist.

**Wissen erweitern.** Erfahrungsgemäß halten sich gut informierte Patienten eher an die Therapievereinbarungen mit ihrem Arzt. Gerade für Menschen mit einer chronischen Erkrankung empfiehlt sich daher die Teilnahme an

einer strukturierten Patientenschulung. Hier lernen Sie alles Wichtige über Ihre Krankheit, ihre Therapie, Selbsthilfemaßnahmen und ihre persönlichen Möglichkeiten, den Erfolg der Behandlung ganz aktiv zu unterstützen. Dieses Wissen macht Sie zum Experten für die Erkrankung und stärkt Ihre Sicherheit und Kompetenz im täglichen Umgang mit ihr. Fragen Sie Ihren Arzt nach Schulungen in Ihrer Nähe – sicher kann er Ihnen geeignete Angebote nennen.

**Therapie erleichtern.** Viele Medikamente, unterschiedliche Einnahmezeiten und Darreichungsformen – je komplizierter das Behandlungsschema ist, desto eher schleichen sich Fehler ein. Sprechen Sie daher mit Ihrem Arzt, wenn Sie die tägliche Therapie überfordert. Eventuell kann er Ihnen ein Kombinationspräparat verordnen, mit dem Sie verschiedene Wirkstoffe mit nur einer Gabe verabreichen. Nutzen Sie auch Hilfsmittel, die Ihnen die pünktliche Medikamenteneinnahme erleichtert: eine Pillenbox zum Vorsortieren, Notizzettel an markanten Stellen, ein voreingestellter Wecker. Oder bitten Sie Angehörige, Sie daran zu erinnern.

**Erfolge sichtbar machen.** Nichts ist ein besserer Ansporn, als zu sehen, dass sich das eigene Engagement in Sachen Gesundheit auszahlt. Haben Sie in letzter Zeit Ihre Medikamente besonders zuverlässig eingenommen? Dann spiegeln Ihnen der Peakflow-Verlauf und die Notizen zu Ihren Beschwerden im COPD-Tagebuch dies sicher wider – durch stabilere Werte, weniger Husten und Atemnot. Oder haben Sie sich vorgenommen, etwas abzunehmen? Mit einem Gewichtsprotokoll können Sie schwarz auf weiß mitverfolgen, wie Ihre kalorienbewusste Ernährung und mehr Bewegung sich mit der Zeit auch auf der Waage bemerkbar machen. Nutzen Sie also jede Gelegenheit, den Blick auf Ihre Fortschritte zu lenken und sich daran zu freuen

## Gut gerüstet zum nächsten Arzt-Termin

### Vor dem Arztbesuch

- Notieren Sie schon vorab Ihre Beobachtungen und Fragen, die Sie mit Ihrem Arzt besprechen wollen.
- Bereiten Sie sich darauf vor, alle Medikamente benennen zu können, die Sie einnehmen.
- Legen Sie alle Unterlagen bereit, die Sie mitnehmen müssen, z. B. Versichertenkarte, Impfpass, Medikationsplan, COPD-Tagebuch, Ihre Notizen etc..

### Während des Gesprächs mit dem Arzt

- Informieren Sie Ihren Arzt über alles, was für Ihre Behandlung von Belang sein könnte.
- Lassen Sie sich Therapien, Laborwerte, Befunde oder die Anwendung von Medikamenten genau erklären.

- Bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen Empfehlungen, Erklärungen und weiteres Informationsmaterial schriftlich mitzugeben – für Zuhause zum Nachlesen.

### Am Ende des Arztbesuchs

- Prüfen Sie nach, ob alle Fragen auf Ihrem Notizzettel für Sie klar und verständlich beantwortet wurden und alles Wichtige zur Sprache gekommen ist.
- Fassen Sie mit eigenen Worten kurz zusammen, was Sie mit Ihrem Arzt vereinbart haben – damit er und Sie sicher sein können, dass Sie auch alles richtig verstanden haben und wissen, worauf es ankommt.
- Denken Sie daran, gleich den Termin für die nächste Kontrolluntersuchung zu vereinbaren.

# Schlaf – keineswegs vergeudete Zeit

Im Durchschnitt verschläft jeder Mensch etwa ein Drittel seines Lebens. Nachts ist unsere Körper aber alles andere als untätig. Das Gehirn verarbeitet die Erlebnisse des Tages und verankert Wichtiges in unserem Gedächtnis, die Immunabwehr läuft auf Hochtouren und der Stoffwechsel entgiftet. Vor allem aber bedeutet Schlaf eines: wohltuende Erholung, die lebensnotwendig und für das körperliche wie seelische Wohlbefinden unerlässlich ist.

## Schlafstörung: Was heißt das überhaupt?

Jeder Mensch schläft gelegentlich schlecht – das ist normal und kein Grund zur Sorge. Von einer „echten“ Schlafstörung sprechen Mediziner erst dann, wenn

- Betroffene pro Woche drei Nächte nicht richtig schlafen können,
- dieser Zustand länger als einen Monat anhält.

**Schlafräuber COPD?** Heute weiß man, dass gerade Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen häufiger als Gesunde mit Schlafstörungen zu tun haben. Folgende Faktoren können dabei eine Rolle spielen:

- **Nächtliche Atemnot:** Der gesamte Organismus und Stoffwechsel unterliegt einem Tag-Nacht-Rhythmus – auch die Lungenfunktion: Nachts und am frühen Morgen sind die Atemwege z. B. enger als tagsüber. Deshalb können sich gerade in den Nachtstunden bei Ihnen Husten und Atemnot verstärken. Haben Sie dies schon selbst erlebt? Dann machen Sie Ihren Arzt darauf aufmerksam. Er kann Ihnen gegebenenfalls ein langwirkendes bronchienerweiterndes Medikament verordnen, das Sie vor dem Schlafengehen einnehmen. Es hält Ihre Atemwege offen und lässt Sie durchschlafen.
- **Schlafapnoe (OSAS):** Wachen Sie bereits mit Kopfschmerzen auf, fühlen sich tagsüber müde und konzentrationsschwach? Und das, obwohl Sie eigentlich ausreichend lange geschlafen haben? Eventuell ist ein sogenanntes obstruktives Schlaf-Apnoe-Syndrom (OSAS) die Ursache dafür. Bei dieser Atemstörung, die u. a. auch bei COPD-Patienten gehäuft auftritt, erschlaffen im Schlaf die Rachen- und Schlundmuskeln und verschließen die oberen Luftwege. Es kommt zu kurzen Atemaussetzern (Apnoen), die sich pro Nacht bis zu hundert Mal wiederholen können. Durch den Sauerstoffmangel löst der Körper reflexartig eine Weckreaktion aus: Der Schlafende erwacht – meist ohne es bewusst

wahrzunehmen – und schnappt mit einem heftigen Atemzug nach Luft. Typisch für Schlafapnoiker: Sie schnarchen laut und unregelmäßig. Sprechen Sie Ihren Arzt an, wenn dies auf Sie zutrifft – er überweist Sie bei Bedarf an einen Spezialisten, der Ihr Schlafverhalten genau analysiert. Oft lässt sich eine Schlafapnoe schon mit einfachen Maßnahmen in den Griff bekommen, z. B. indem Sie etwas abnehmen, abends keinen Alkohol trinken oder auf ein seitliche Schlafposition achten. Bewährt haben sich auch spezielle Atemmasken (CPAP-Masken), über die Sie die Raumluft mit erhöhtem Druck einatmen. Dies verhindert, dass die Atemwege im Schlaf zusammenfallen. Stellt der Arzt bei Ihnen anatomische Besonderheiten fest (z. B. Nasenpolypen, vergrößerte Mandeln etc.), kann möglicherweise auch eine operative Korrektur Abhilfe schaffen.

**Schlafmittel – keine Dauerlösung!** Schlafmangel zehrt an den Kräften, drückt auf die Stimmung und zermürbt. Das Fatale: Die Angst vor der nächsten schlaflosen Nacht befeuert das Problem zusätzlich. Ein Schlafmittel kann dann helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen – weil Betroffene mit Hilfe des Medikaments erleben, dass Schlaf doch möglich ist. Aber: Auch pflanzliche oder rezeptfreie Mittel aus der Apotheke können langfristig zu einer Abhängigkeit führen und den natürlichen Schlafrhythmus beeinträchtigen. Ganz abgesehen davon beseitigen Pillen und Tropfen die Gründe für eine Schlafstörung nicht, sondern lindern nur ihre Symptome. Experten raten Ihnen daher, schlaffördernde Mittel nur in Absprache mit dem Arzt und höchstens einige Tage lang einzunehmen. Wenn Ihr Schlafproblem danach weiterbesteht, sollten Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt ganz gezielt nach den möglichen Ursachen forschen. Sind es die Nebenwirkungen Ihrer Medikamente, Begleiterkrankungen (z. B. eine OSAS) oder eventuell auch Sorgen, die Sie belasten? Ist der Auslöser erst einmal erkannt und behandelt, ist in den meisten Fällen auch Schluss mit dem Schäfchenzählen und Sie können wieder ungestört und erholsam schlummern.



## E-Zigarette: Wolf im Schafspelz?

Sie findet immer mehr Anhänger und gilt als vermeintlich gesündere Alternative zum herkömmlichen Glimmstängel: die E-Zigarette. Doch ist sie tatsächlich so unbedenklich, wie es die Werbung uns glauben lassen will? Nein, sagen Gesundheitsexperten und Forscher. Auch E-Zigaretten-Nutzer nehmen mit jedem Zug eine Reihe von Verbindungen auf, die gesundheitsschädlich und sogar krebserregend sind.



**Das Aroma macht das Gift.** Die Liquids für E-Zigaretten enthalten nicht nur Nikotin und potentiell giftige Trägersubstanzen wie Glycerol oder Propylenglykol, sondern in der Regel zusätzlich Aromen. Der Geschmack nach Vanille, Zimt, Menthol oder sogar Zuckerwatte mag zwar lecker sein. Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen zeigen jedoch, dass gerade beim Erhitzen dieser aromatisierenden Inhaltsstoffe z. T. Abbauprodukte entstehen, die die Zellen in der Lunge und im gesamten Körper erheblich schädigen.

**Dampfen: keine Alternative zum Rauchstopp!** Die kurzfristigen Folgen des Gebrauchs von E-Zigaretten sind bereits heute belegt. Leidtragende sind vor allem die Atemwege: Sie reagieren mit vermehrtem Husten sowie Verengung, Reizung und Entzündungen. Noch nicht abzusehen sind dagegen die Langzeitauswirkungen des „Dampfens“. Erste Ergebnisse sprechen jedoch auch hier deutlich gegen eine Unbedenklichkeit von E-Zigaretten. Deshalb: Das Beste, was Sie für Ihre Lunge und Ihre Gesundheit tun können, ist kompromisslos und dauerhaft Nichtraucher zu werden. Die SBK unterstützt Sie mit verschiedenen anerkannten Methoden zur Raucherentwöhnung dabei – lesen Sie hier mehr dazu: ► [sbk.org/raucherentwoehnung](http://sbk.org/raucherentwoehnung)

### Kurz berichtet:

**Putzmittel belasten die Lunge.** Eine norwegische Langzeitstudie warnt jetzt: Der häufige Kontakt mit chemischen Reinigungsmitteln kann für die Atemwege ebenso schädlich sein wie jahrzehntelanges Kettenrauchen. Betroffen sind offenbar vor allem Frauen – weil sie im Vergleich zu Männern öfter mit aggressiven Putzmitteln hantieren (im Haushalt oder beruflich) und möglicherweise auch empfindlicher auf die darin enthaltenen Chemikalien reagieren. Der Rat der Autoren: Verzichten Sie beim Saubermachen auf Mittel zum Sprühen und putzen Sie möglichst nur mit Wasser und Microfaser-Tüchern – dies reiche in den meisten Fällen völlig aus.

(Quelle: Ärzte Zeitung online, Meldung vom 16.02.2018)

### Muss es noch Papier sein?

Sie können den COPD-Infobrief auch jederzeit und umweltfreundlich online lesen. Die aktuelle digitale Version finden Sie immer hier:

► [sbk.org/copd](http://sbk.org/copd)

Sie wollen Papier sparen und in Zukunft auf die Zusendung der Druckausgabe verzichten? Dann teilen Sie uns dies einfach per E-Mail mit:

► [dmp-infobrief@sbk.org](mailto:dmp-infobrief@sbk.org)

### SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 0 725 725 700 2  
(gebührenfrei\*)

\* Innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 89 444 570 90 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. Sie sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

#### Herausgeber

SBK  
Siemens-Betriebskrankenkasse  
80227 München

#### Redaktion

SBK: Bärbel Bächlein  
4sigma GmbH:  
Dr. Christina Weber  
Medizinisches Lektorat:  
Dr. Eva Jacob

#### Kontakt

Fax: 089 950084-10  
E-Mail: [info@4sigma.de](mailto:info@4sigma.de)  
Internet: [www.4sigma.de](http://www.4sigma.de), [sbk.org](http://sbk.org)

#### Bildnachweis

S. 2, 3 SBK; S. 1, 4 fotolia

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier