

COPD-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit COPD

Alltagsbewegung: nebenher die Lunge stärken!

Sport ist nicht Ihr Ding? Außerdem reicht Ihr Atem dafür gar nicht aus? Dann gibt es andere Möglichkeiten, für körperliche Aktivität zu sorgen. Ein guter Anfang: Bauen Sie „Mini-Trainingseinheiten“ in Ihren Alltag ein. Denn jeder Schritt mehr auf Ihrem Bewegungskonto tut Ihrer Lunge gut, macht Sie fitter und verbessert Ihre Leistungsfähigkeit.

Raus aus der Schonungsfalle. Wer erlebt, dass körperliche Anstrengung akute Luftnot hervorruft, meidet solche Belastungen verständlicherweise. Doch auch wenn es zunächst paradox klingt: Bewegung ist das beste Mittel, um auf Dauer mehr Luft zum Atmen zu haben. Denn wie Muskeln, die nicht benutzt werden, mit der Zeit verkümmern, baut auch die Lunge ab, wenn sie nicht beansprucht wird. Für Menschen mit einer COPD ist regelmäßige Bewegung daher so wichtig und wirksam wie ein Medikament – weil sie nachweislich das Fortschreiten der Erkrankung bremst.

Aktiv für die Gesundheit. Heute weiß man, dass Bewegung fast bei jeder Krankheit heilsam wirkt. Sie stärkt Knochen, Muskeln, Herz und Gefäße, hält den Stoffwechsel im Gleichgewicht, bringt das Immunsystem auf Trab, hilft beim Abnehmen und ist obendrein ein Stresskiller und Gute-Laune-Macher. Doch keine Sorge: Man muss der Gesundheit zuliebe nicht gleich zum Sportfanatiker werden. Körper- ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Bewegung ist gesund – auch und gerade für die Lunge. Doch wie bleibt man in Schwung, wenn die Kraft, Zeit oder Luft für Sport fehlen? Ganz einfach: Beginnen Sie bei den Dingen, die Sie täglich sowieso zu erledigen haben. Lesen Sie hier, wie Sie Ihren Alltag jederzeit, überall und mit ganz simplen Mitteln zum echten „Aktivposten“ machen können.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Aktiv im Alltag: sanftes Training mit wenig Aufwand und großer Wirkung **S. 1–2**

Wissen kompakt: Fragen und Antworten zur Langzeitsauerstofftherapie (LOT) **S. 3**

Selbsthilfe: gemeinsam stärker! Kurz berichtet **S. 4**



Werden Sie mit der SBK zum Schrittesammler!

Jeden Tag 10.000 Schritte? Mit dem Online-Bewegungsprogramm der SBK nähern Sie sich Schritt für Schritt dieser magischen Marke an – und das kostenlos und mit jeder Menge Spaß:

- **Wir sorgen für Motivation.** Ob beim Einkaufen, während des Sonntagsspaziergangs oder auf dem Weg zum nächsten Termin – der Schrittzähler, den Sie von uns erhalten, speichert jeden Ihrer Schritte und spornt an, sich allmählich zu steigern.
- **Sehen Sie Ihre Erfolge.** In Ihr persönliches Online-Tagebuch können Sie Ihre Tagesergebnisse eingeben und sich über Ihre Fortschritte freuen.
- **Gehen Sie auf Entdeckertour.** Wo soll die Reise hingehen? Bestimmen Sie Ihr Ziel selbst und wählen Sie eine von acht virtuellen Routen. Mit jedem Schritt in der Realität können Sie z. B. die Insel Sylt umrunden, die Wüste durchqueren oder sich Fußballstadien in Deutschland näher anschauen. Obendrein erfahren Sie unterwegs Interessantes und Wissenswertes.

Neugierig geworden? Dann machen Sie mit und tun Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit. Wie das Online-Bewegungsprogramm funktioniert und wie Sie sich registrieren, erfahren Sie hier: ► www.10000-schritte.de

► liche Aktivität wirkt auch schon in kleinen Dosen. Ganz besonders Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen dürfen und sollen sich behutsam an ein aktiveres Leben herantasten. Das Rezept: Nutzen Sie einfach Ihren Alltag, um ohne viel Umstände und auf sanfte Weise in Bewegung zu kommen bzw. zu bleiben.

Machen Sie es sich unbequem. Die Alltagsroutine bietet unzählige Möglichkeiten, nebenher kleine „Aktivitätshappen“ einzubauen – man muss sie nur wahrnehmen. Sicher kennen Sie die Klassiker: von Bus oder Auto öfter mal aufs Rad umsteigen, Treppe statt Aufzug, zu Fuß zum Einkaufen oder nach dem Abendessen noch eine kleine Runde um den Block. Aber da geht doch noch mehr – mit etwas Einfallsreichtum münzen Sie fast jede Tätigkeit im Handumdrehen zu einer Trainingseinheit im Miniaturformat um:

- beim Warten an der Bushaltestelle oder beim Telefonieren auf und ab gehen
- im Büro den Drucker, die Toilette, die Kaffeemaschine etc. eine Etage höher benutzen
- auf dem Weg zum Bäcker oder Supermarkt bewusst einen kleinen Umweg einlegen
- beim Zähneputzen, Bügeln oder Kochen abwechselnd auf einem Bein stehen
- vor dem Fernseher zwischendurch einige Minuten in der Luft Fahrrad fahren oder eine Wasserflasche stemmen
- Geschirr, Wäschestücke, Werkzeug etc. einzeln zum Esstisch, Bügelbrett bzw. Arbeitsplatz tragen
- durch die Geschäfte bummeln statt bequem im Internet einzukaufen ...

Nutzen Sie Motivationshilfen. Mit Alltagsbewegung können Sie Ihre körperlichen Grenzen ausloten und ausbauen, ohne sich und Ihre Lunge zu überfordern. Damit das Training nebenbei wirken kann, braucht es allerdings Regelmäßigkeit. Lassen Sie bei Ihrem Plan, Ihren Tag aktiver zu gestalten, daher keine Ausreden gelten und machen Sie Aktivpausen zur Gewohnheit. Lassen Sie sich z. B. von Ihrem

Handy oder ganz altmodisch von einem Wecker daran erinnern. Vielleicht hilft es Ihnen, sich im Bekannten- oder Familienkreis Mitstreiter zu suchen? Feste Verabredungen zur gemeinsamen Bewegung „verpflichten“. Obendrein beflügelt man sich im Team oder Doppelpack gegenseitig und vertreibt sich die Zeit mit allerlei Klatsch und Tratsch. Manch einer braucht auch konkrete Ziele, um auf Dauer aktiv zu bleiben. Dann ist unser Onlineprogramm „10.000 Schritte“ vielleicht genau das Richtige für Sie (s. Kasten oben). Es richtet sich an alle, die gezielt und mit motivierender Unterstützung mehr Bewegung in ihr Leben bringen wollen.

Der Weg ist das Ziel. Aller Anfang ist schwer – seien Sie nicht gleich entmutigt, wenn Sie in Sachen Bewegung womöglich schneller Ihr Limit erreichen, als Ihnen lieb ist. Mehr Fitness und Leistungsfähigkeit kommen nicht von heute auf morgen. Als „Alltagsaktivist“ brauchen Sie eine gewisse Ausdauer, bis Sie erste Erfolge spüren. Aber wer am Ball bleibt, merkt nach und nach, wie er an Energie und Selbstvertrauen zulegt, seltener und weniger außer Puste gerät und sich die täglichen Aufgaben wieder leichter meistern lassen. Deshalb: Starten Sie am besten gleich heute mit dem Vorhaben „Aktiv im Alltag“.

Sauerstoff macht mobil!

Sauerstoff ist die Grundlage allen Lebens. Bei einer Atemwegserkrankung wie der COPD ist die Aufnahme dieses „Lebenselixiers“ über die Lunge eingeschränkt. Dies kann zu einer Minderversorgung des Körpers führen, die betroffene Patienten stark in ihrer Leistungsfähigkeit einschränkt. Eine sogenannte Langzeitsauerstofftherapie (LOT) kann dann helfen, wieder leichter zu atmen und ein Stück Lebensqualität und Mobilität zurückzugewinnen.

Für wen kommt die LOT in Frage? Patienten mit einem chronischen Sauerstoffmangel haben meist eine längere Krankheitsgeschichte hinter sich. Mit Fortschreiten der COPD erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass der Körper nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Klarheit bringt eine Blutgasanalyse. Die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin empfiehlt eine LOT, wenn bei einem Patienten der Sauerstoffpartialdruck im Ruhezustand und innerhalb von vier Wochen mindestens dreimal im kritischen Bereich unter 55 mmHg liegt.

Wie funktioniert die LOT? Bei einer LOT erhält der Patient zusätzlichen Sauerstoff, um einen anhaltenden Mangel im Blut auszugleichen. Das Gas wird dabei von einer externen Sauerstoffquelle über ein Schlauchsystem in eine Nasenmaske oder -brille weitergeleitet und inhaliert. Für die Beatmung muss der Patient nicht in die Klinik oder

Welche Sauerstoffsysteme gibt es?

Bei heute gängigen Sauerstoffgeräten unterscheidet man grundsätzlich zwischen drei verschiedenen Typen:

- **Sauerstoffkonzentratoren** filtern den Sauerstoff direkt aus der Umgebungsluft und müssen daher nicht aufgefüllt werden. Allerdings sind die Geräte relativ laut, benötigen eine Stromversorgung und eignen sich nur bedingt für die mobile Anwendung.
- **Flüssigsauerstoffsysteme** arbeiten geräuschlos und unabhängig von jeder Energiequelle. Aus dem stationären Tank, der nach einer gewissen Zeit aufgefüllt werden muss, können auch kleine Behälter für unterwegs betankt werden. Flüssigsauerstoff ist sehr ergiebig und ermöglicht LOT-Patienten ein hohes Maß an Bewegungsfreiheit.
- **Gasdruckflaschen** enthalten reinen Sauerstoff in gasförmigem Zustand. Kleine Flaschen erlauben kürzere Aufenthalte außer Haus. Die schweren Behälter müssen jedoch regelmäßig von einem Dienstleister ausgetauscht werden.

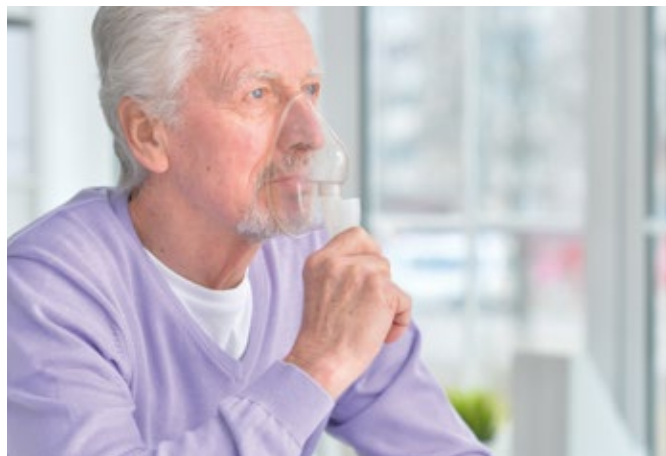
Praxis kommen – er kann sie zu Hause oder auch unterwegs selbstständig durchführen. Heute stehen verschiedene Sauerstoffsysteme zur Verfügung (s. Kasten unten). Sie ermöglichen es, die Therapie individuell auf die speziellen Bedürfnisse des Patienten abzustimmen und sie für ihn so flexibel, diskret und bequem wie möglich zu machen.

Was bringt eine LOT? Viele Patienten mit einer schweren COPD haben schon bei geringer körperlicher Aktivität Beschwerden und empfinden die Bewältigung ihres Alltags als kraftraubend. Die Sauerstofftherapie erhöht ihre Belastbarkeit spürbar. Sie können wieder längere Strecken zurücklegen, an sozialen Aktivitäten teilnehmen und sich weitgehend selbst versorgen. Mehr noch: Die LOT senkt auch das Risiko für Begleiterkrankungen z. B. am Herzen und schenkt wertvolle Lebenszeit – das belegen Studien.

Dauerhaft oder ab und zu? Die tägliche Dauer der LOT hängt vom individuellen Gesundheitszustand des Patienten ab. Üblicherweise muss sie mindestens über 16 Stunden erfolgen, damit sie Wirkung zeigt. In manchen Fällen reicht es aber auch schon aus, zusätzlichen Sauerstoff nur bei körperlicher Belastung oder nachts zu verabreichen.

Schränkt eine LOT nicht eher ein? Im Gegenteil: Die Extrapolation Sauerstoff erlaubt vielen Patienten Dinge, die vorher nicht möglich waren. Selbst Reisen sind für sauerstoffpflichtige Menschen bei guter Planung kein Tabu. Es lohnt sich daher, Bedenken gegen eine LOT zu überwinden. Die meisten Patienten kommen im Alltag problemlos mit der Therapie zurecht und bereuen ihre Entscheidung im Nachhinein nicht – weil die LOT ihr Leben positiv verändert.

Alles Wichtige zur LOT finden Sie z. B. in einem Infoblatt, das Sie kostenlos unter ► www.atemwegsliga.de (→ Medien → nicht-medikamentöse Therapie) herunterladen können. Bei Fragen hilft Ihnen gerne auch einer unserer SBK-Fachberater Hilfsmittel weiter.



Selbsthilfe: zusammen statt im Alleingang!

Für viele Menschen mit einer chronischen Erkrankung ist der Kontakt zu Gleichgesinnten eine wertvolle Unterstützung – z. B. in einer Selbsthilfegruppe. Hier finden Sie nicht nur Verständnis für Ihre Situation, sondern bekommen ganz lebensnah und aus erster Hand Rat und Hilfe.

Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung. Schon die Erfahrung, mit der Erkrankung COPD nicht allein zu sein, kann viel Auftrieb geben. Andere Betroffene verfügen zudem über einen reichen Wissensschatz, den sie gerne mit Ihnen teilen. In den regelmäßigen Gruppentreffen können Sie sich gegenseitig austauschen, bekommen Antworten auf Ihre Fragen und alltagstaugliche Anregungen für die eigene Krankheitsbewältigung. Neben Vorträgen und speziellen Informationsangeboten finden häufig auch gemeinsame Aktivitäten statt. Sie sind eine gute Gelegenheit, zusammen ein paar schöne Stunden zu verbringen und neue Bekanntschaften zu knüpfen.



Selbsthilfe – oft auch vor Ihrer Haustür.

Selbsthilfe kann in fast jeder Situation eine echte Bereicherung sein. Wer diese besondere Form der Unterstützung für sich ausprobiert, kann nichts verlieren, aber eine Menge gewinnen. In Deutschland gibt es inzwischen ein Netzwerk von regionalen Selbsthilfegruppen, in denen sich COPD-Patienten in eigener Sache zu-

sammengeschlossen haben. Meist sind sie in einem übergeordneten Verband organisiert. Unter ► www.nakos.de (→ Adressen → Datenbanksuche) können Sie nach diesen bundesweit tätigen Patientenorganisationen (grüne Adressen) oder nach Anlaufstellen zur Vermittlung von Gruppen in Ihrer Nähe (rote Adressen) suchen und sich ausführlich rund um das Thema Selbsthilfe informieren.

Kurz berichtet:

Online-Test: Beeinträchtigt mein Arbeitsplatz die Lunge? Viele Menschen sind im Beruf schädlichen Stoffen ausgesetzt, z. B. Reinigungsprodukten, Dämpfen und Staub. Diese können Atemwegserkrankungen hervorrufen oder verschlimmern. Die Europäische Lungenstiftung (ELF) bietet daher die Möglichkeit, mit einem kurzen Selbst-Check herauszufinden, ob Ihr Arbeitsplatz möglicherweise negative Folgen für die Atemwege und die Gesundheit Ihrer Lunge hat. In der Auswertung erhalten Sie konkrete Tipps zum Schutz der Atemwege sowie hilfreiche Hinweise für das Gespräch mit Ihrem Arzt. Hier finden Sie den Online-Test:

► yourlungsatwork.europeanlung.org/de/index

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

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

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: Bärbel Bächlein
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

S. 2 Eric Thevenet/SBK;
S. 1, 3, 4 Adobe Stock

Gedruckt auf EnviroTop, einem zertifizierten Recyclingpapier