

COPD-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit COPD

Hilfen für den Alltag: Lassen Sie sich unterstützen!

Bei einer fortgeschrittenen COPD können selbst einfache Tätigkeiten wie Einkaufen, Putzen oder Treppensteigen zum Kraftakt werden. Wichtig ist dann, sich den Alltag so einfach wie möglich zu machen. Oft braucht es gar nicht viel, um trotz gesundheitlicher Einschränkungen mit beiden Beinen im Leben zu stehen und es zu meistern.

Aktiv werden statt still leiden. Eine COPD kann lange kaum Probleme bereiten. Auch bei konsequenter Therapie lässt sich jedoch meist nicht verhindern, dass die Lungenfunktion sich verschlechtert. Betroffene merken zwar, dass ihre Leistungsfähigkeit zunehmend abnimmt. Viele finden sich jedoch einfach damit ab und überlassen der Krankheit die Kontrolle über ihr Leben. Dabei sollte es umgekehrt sein. Der erste Schritt, um das Heft wieder selbst in die Hand zu nehmen: Gehen Sie offen mit Beeinträchtigungen um. Darüber zu reden, mag Überwindung kosten. Aber es lohnt sich. Denn es gibt viele Wege, sich den Umgang mit der Erkrankung zu erleichtern.

Sauerstoff macht und hält mobil. Winken Sie nicht gleich ab, wenn Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt zu einer Langzeit-Sauerstofftherapie (LOT) rät. Viele Patienten haben Sorge, dass die Behandlung sie eher noch mehr einschränkt. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall. Eine frühzeitige ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

schnell mal dies tun, kurz mal das erledigen? Mit der Atemnot im Gepäck leichter gesagt als getan. Lassen Sie es nicht zu, dass die COPD Sie mehr ausbremst, als Ihnen lieb ist. Hier erfahren Sie, wie Sie sich mit einfachen Mitteln und etwas Einfallsreichtum mehr Luft zum Leben verschaffen – damit Sie im Alltag möglichst lange mobil und selbstständig bleiben.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Aktiv, mobil und selbstständig:
So nehmen Sie die Hürden des
Alltags leichter **S. 1–2**

Knochenschwund: Was hat
COPD damit zu tun? **S. 3**

Atemtherapie: Techniken für
ein luftvolleres Leben
Kurz berichtet **S. 4**

► Versorgung mit Sauerstoff verbessert die körperliche Belastbarkeit erheblich und wirkt sich zudem positiv auf den Verlauf einer COPD aus. In vielen Fällen erlaubt sie wieder Aktivitäten und Unternehmungen, die vorher nicht mehr möglich waren. Denn neben stationären Systemen für den Heimgebrauch gibt es inzwischen auch tragbare Geräte zur mobilen Beatmung. Sie lassen sich unauffällig und bequem in einer Umhängetasche oder einem Rucksack verstauen. Nutzen Sie diese echte Chance, sich Ihre Unabhängigkeit lange zu erhalten. Mehr Informationen zur LOT gibt Ihnen z. B. diese Seite: ► www.lungeninformationsdienst.de (→ Therapie → Sauerstofftherapie)

Hilfe suchen – keine Schwäche. Sprechen Sie als erstes mit Ihrem engeren Umfeld, wenn manche Tätigkeiten Sie viel Kraft kosten. Angehörige, Freunde und Nachbarn wollen sich häufig nicht ungefragt aufdrängen. Wenn Sie selbst die Initiative ergreifen und um Unterstützung bitten, sind sie oft sogar erleichtert und gerne zur Stelle. Überlegen Sie dann gemeinsam, wo Sie Entlastung brauchen. Ist der Weg zum Arzt, der Wocheneinkauf, der Frühjahrsputz, die Gartenarbeit für Sie beschwerlich geworden? Zögern Sie nicht, Aufgaben zu delegieren und Hilfsangebote anzunehmen. Vielleicht wäre auch eine Reinigungskraft, „Essen auf Rädern“ oder eine Haushaltshilfe überlegenswerte Optionen.

Häusliches Umfeld: bereit für Veränderungen. Machen Sie sich vor allem Gedanken darüber, wie Sie bei sich zuhause möglichst selbstständig zurechtkommen können. Nicht selten lassen sich die Wohnsituation sowie tägliche Routinen schon mit geringem Aufwand an Ihre Bedürfnisse anpassen. Nachfolgend einige Anregungen und Tipps, mit denen Sie den Alltag leichter bewältigen:

- Platzieren Sie in allen Räumen **Sitzgelegenheiten**. So können Sie bei Atemnot eine kleine Pause einlegen oder Dinge im Sitzen erledigen. Als mobiler Stuhl für draußen und drinnen bietet sich ein Rollator mit Sitzplatte an.



- Verwenden Sie **einfache Alltagshilfen**. Tablett ersparen manchen Schritt, Schuhlöffel oder Sockenanzieher das Bücken, Bürsten mit Stiel Verrenkungen beim Duschen und ein Einkaufstrolley das Schleppen schwerer Tüten.
- Tragen Sie lockere, **bequeme Kleidung**, die nicht einschnürt und sich leicht an- und ausziehen lässt. Slipper zum schnellen Reinschlüpfen sind eine kräftesparende Alternative zu Schuhen mit Schnürsenkeln.
- Sorgen Sie für **kurze Wege**, indem Sie Dinge, die Sie oft brauchen, in Griffweite platzieren. Möglicherweise reicht ein wenig Möbelrücken, um den Schlafbereich näher an Küche, Bad und Wohnzimmer einzurichten und häufiges Treppensteigen zu vermeiden.
- Ein Bad mit Sitzwanne, Griffe an der Dusche und Toilette, Türen ohne Schwellen oder ein Treppenlift – auch kleinere oder größere **Umbauten** können helfen, Ihre Wohnung alltagstauglich und barrierefrei zu gestalten. Sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Vermieter darüber.
- Schließen Sie einen **Umzug** nicht von vorneherein aus. Ein kleineres Apartment mit Aufzug, eigenem Parkplatz vor der Tür und in zentraler Lage ist langfristig vielleicht doch die bessere Lösung als ein Umfeld mit zahlreichen Hürden. Warten Sie mit der Entscheidung nicht zu lang. Je früher Sie umziehen, desto leichter gewöhnen Sie sich an das Leben in der neuen Umgebung.

Hilfsmittelversorgung – Ihr gutes Recht. Alle Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen haben gesetzlichen Anspruch auf eine bedarfsgerechte Unterstützung, die ihnen die Teilhabe am öffentlichen, beruflichen und sozialen Leben erleichtern. Welche Hilfsmittel stehen mir zu? Wo bekomme ich sie? Und wie sieht es mit der Finanzierung aus? Erste Anlaufstelle, um Ihre Fragen zu klären, ist Ihre Arztpraxis. Denn erforderliche Hilfsmittel müssen immer verordnet werden, damit die SBK die Kosten dafür ganz oder teilweise übernehmen kann. Wir informieren Sie zeitnah, sobald Ihr Antrag genehmigt ist, und kümmern uns darum, dass Ihnen Hilfsmittel rasch zur Verfügung stehen.

Nutzen Sie die SBK-Hilfsmittelberatung!

Wir bieten Ihnen eine große Auswahl an Hilfsmitteln. Denn wir haben mit zahlreichen Lieferanten Verträge abgeschlossen. Unser besonderer Service für Sie: Die SBK unterstützt Sie mit speziell ausgebildeten Experten bei der Suche nach passenden Hilfsmitteln. Wenden Sie sich an Ihren persönlichen Kundenberater, wenn Sie dieses Angebot nutzen möchten. Mehr dazu lesen Sie hier:

- sbk.org (→ Beratung & Leistungen → Gesundheit & Behandlung → Brillen und Hilfsmittel)

Achten Sie auf Ihre Knochen!

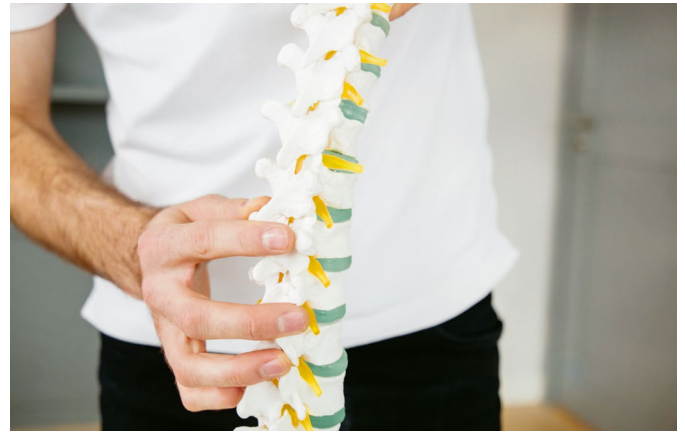
Rund ein Drittel aller Menschen mit einer COPD leidet auch an Osteoporose. Damit zählt der „Knochenschwund“ zu den häufigsten Begleiterscheinungen der Lungenerkrankung. Im schlimmsten Fall kann er bereits bei einem harmlosen Sturz oder Schlag zu Brüchen führen. Doch so weit muss es nicht kommen. Denn viele Risiken, die den Stützapparat des Körpers gefährden und ihn im Laufe der Zeit mürbe machen, lassen sich reduzieren bzw. ausschalten.

Knochenhaushalt: Auf- und Abbau in der Waage. Auch wenn es von außen nicht so erscheint: Die Knochen des Skeletts sind im steten Wandel. Der Körper ersetzt nämlich fortwährend altes Knochengewebe durch neues. Dies stellt sicher, dass die tragenden Strukturen stabil bleiben und sich immer wieder erneuern. Mit den Jahren verschiebt sich das Gleichgewicht allerdings in Richtung Abbau und es kommt zum schleichenden Verlust an Knochensubstanz. Trotzdem gilt: Die Osteoporose ist keineswegs eine reine Alterserscheinung. Ob, wann und wie schnell sie sich entwickelt, hängt von vielen weiteren Einflüssen ab.

Risikofaktor COPD: Angriff von mehreren Seiten. Fakt ist, dass eine COPD das Risiko für eine Osteoporose nahezu verdoppelt. Die Gründe dafür sind noch nicht abschließend geklärt. Bei der Entstehung der Knochenerkrankung spielen jedoch u. a. folgende Faktoren eine Rolle:

- **Entzündung:** Neuere Studien lassen vermuten, dass die chronisch-entzündlichen Prozesse in der Lunge auf den gesamten Körper übergreifen. Dadurch können sie auch andere Gewebe, wie z. B. die Knochen, schädigen.
- **Bewegungsmangel:** Körperliche Schonung als häufige Folge von Atemwegsbeschwerden und ständiger Luftnot fördert ebenfalls den vorzeitigen Knochenabbau.
- **Untergewicht:** Vor allem bei schwerer COPD verlieren Betroffene oft ungewollt viel Gewicht. Dies schwächt den Körper und kann einen Knochenschwund befeuern.
- **Tabakkonsum:** Viele COPD-Patienten sind oder waren Raucher. Es gilt als sicher, dass sie auch aus diesem Grund so oft von der Osteoporose betroffen sind.
- **Kortison:** Der Wirkstoff hemmt Entzündungen, kann aber die Knochenstruktur schwächen – vor allem, wenn er häufig oder längere Zeit in hoher Dosis verabreicht wird.

Vorbeugen ist die beste Strategie. Die gute Nachricht ist: Auch mit und trotz Ihrer COPD können Sie jede Menge dafür tun, dass Ihre Knochen fest und belastbar bleiben. Vor allem schlagen Sie damit oft gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Denn viele Maßnahmen zur Stärkung des Skeletts kommen gleichzeitig auch Ihrer Lunge zugute:



- **Fit statt fertig.** Bewegung ist gesund und regt das Knochenwachstum an. Auch Gleichgewicht und Koordination trainieren Sie gleich mit. Dies hilft, Stürze zu vermeiden. Werden Sie also aktiv, so oft es Ihnen möglich ist.
- **Futter für die Knochen.** Festigkeit verleiht ihnen Kalzium, das z. B. Milchprodukte, Gemüse, Nüsse oder Mineralwasser liefern. Es aus dem Darm einzuschleusen, ist Aufgabe von Vitamin D. Besonders viel davon enthält fetter Fisch (Hering, Lachs, Makrele etc.).
- **Ab ins Freie.** Vitamin D gewinnt der Körper nicht nur aus der Nahrung. Er kann es auch selbst bilden – in der Haut unter Einfluss von UV-Strahlen. Nutzen Sie jede Gelegenheit, in der Sonne Ihre Vitamin D-Reserven aufzutanken.
- **Weniger ist mehr.** Verzichten Sie Ihren Knochen zuliebe auf Nikotin, Alkohol und übermäßigen Kaffeegenuss.
- **Blick auf der Waage.** Holen Sie sich bei Bedarf ärztlichen Rat, wie Sie ein paar Pfunde zu- bzw. abnehmen können. Nicht nur für die Gesundheit der Knochen ist ein Körpergewicht im Normalbereich optimal.
- **Direkt in die Lunge.** Gut für die Atemwege, schlecht für die Knochen? Nebenwirkungen von Kortison lassen sich vermeiden – wenn Sie es inhalieren. Denn so wirkt es nur lokal und beugt schon in geringer Menge einer akuten Verschlechterung vor. Im besten Fall ist dann eine Gabe von Kortison in Tablettenform gar nicht erforderlich.

Früherkennung und rechtzeitige Therapie

Je eher eine Osteoporose diagnostiziert wird, desto besser ist sie behandelbar. Labortests, Ultraschall, Röntgen – diverse Untersuchungen decken Risiken für die Knochen oder Veränderungen an ihnen auf. Basis der Therapie ist die ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralien. Ist sie allein über die Ernährung nicht gewährleistet, können spezielle Präparate zur Nahrungsergänzung den Mangel beheben. Andere Medikamente, die der Arzt verordnet, hemmen gezielt Abbauprozesse an den Knochen bzw. regen ihre Regeneration an.

Atemtherapie: Verstärkung für die Lunge

Es gibt heute zur Therapie der COPD wirksame Medikamente. Zusätzlich mehr Luft im Alltag verschaffen kann die sogenannte Atemtherapie. Denn sie vermittelt Ihnen spezielle Techniken und physiotherapeutische Übungen. Sie zielen darauf ab, Ihre Atmung zu verbessern, daran beteiligte Muskeln zu kräftigen und Beschwerden mit den Atemwegen zu lindern.

Hilfe zur Krankheitsbewältigung.

Die Atemtherapie ist eine erprobte und erfolgreiche Methode, um mit möglichen Folgen einer COPD besser zurechtzukommen und die Abwärtsspirale aus Luftnot und Schonung zu durchbrechen. Das Gute daran: Einmal erlernt können Sie die Übungen ohne Probleme zu Hause oder auch unterwegs durchführen. Dies gibt Ihnen ein Stück Selbstständigkeit zurück und das gute Gefühl, aktiv etwas in eigener Sache tun zu können.

Richtig atmen: (k)ein Kunststück.

Im Rahmen der Atemtherapie geben Ihnen speziell ausgebildete Fachkräfte eine ganze Reihe von Strategien zur Selbsthilfe an die Hand. Sie erlernen in den meist 20-minütigen Behandlungseinheiten beispielsweise

- Kräftigungs- und Dehnübungen für die Atemmuskulatur,
- Techniken zur Wahrnehmung und Vertiefung des Atems (z. B. Lippenbremse, Bauch-, Flankenatmung),
- Körperhaltungen, die bei akuter Luftnot die Lunge entlasten und unterstützen (Kutschersitz etc.),
- Hustenmethoden, die die Lunge effektiv und schonend reinigen.

Stationär oder ambulant möglich.

Auf Atemwegsleiden spezialisierte Physiotherapeuten arbeiten in Praxen, Kliniken oder Rehazentren. Fragen Sie Ihren Arzt nach der Möglichkeit einer Atemtherapeutischen Schulung und Behandlung – er kann sie Ihnen verordnen und Sie an qualifizierte Fachrichtungen verweisen. Eine Suche nach Angeboten in Ihrer Nähe finden Sie auch auf dieser Internetseite:

► www.atemwegsliga.de (→ Service → Physiotherapeuten)

Übung macht den Meister. Damit die Atemtherapie wirkt und Sie die erlernten Techniken bei Bedarf parat haben, sollten Sie sie am besten täglich üben. Vor allem bei akuter Atemnot ist wichtig, dass Sie sie sicher anwenden können. Unser Tipp: Die Ar-



beitsgemeinschaft Lungensport stellt auf ihrem Videokanal zahlreiche Atemtherapeutische Übungen in Form von Kurzfilmen vor. Schauen Sie doch von Zeit zu Zeit rein, um Ihr Wissen in Wort und Bild aufzufrischen.

► www.youtube.com/lungensport

SBK-MedPlus Telefon

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

Kurz berichtet:

Medizinlatein verständlich übersetzt. Ob im ärztlichen Gespräch, im Beipackzettel von Medikamenten, in Informationsmaterial oder im Internet – wer sich mit dem Thema COPD beschäftigt, trifft unweigerlich auf medizinische Fachwörter. Sie machen es nicht gerade leichter, die Krankheit zu verstehen. Hilfe bei der Übersetzung des Medizinlateins gibt der Lungeninformationsdienst. Er bietet Ihnen die Broschüre „**ABC der Atemwege**“ zum Ausdrucken (→ Service → Download). Alternativ können Sie komplizierte Fachbegriffe auch jederzeit im Online-Glossar nachschlagen, das Sie hier finden:

► www.lungeninformationsdienst.de (→ Service → Fachbegriffe)