

## Besser-Leben-Programm (Disease Management Programm, DMP)

# COPD – Richtig Handeln bei Verschlechterung

Eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung – kurz COPD – kann durch eine fachgerechte Behandlung oft gut unter Kontrolle gebracht werden. Dazu gehört auch, auf eine Verschlechterung vorbereitet zu sein. In diesem Informationsblatt finden Sie Informationen, wie Sie in einer solchen Situation richtig reagieren.

### Exazerbationen

Bei einer COPD kann sich der Gesundheitszustand immer wieder akut verschlechtern. Medizinerinnen und Mediziner sprechen dabei von Exazerbationen. Als Exazerbation bezeichnet man bei der COPD jede Zunahme von Luftnot, Husten oder Auswurf. Die Beschwerden gehen über die normalen Schwankungen hinaus oder halten länger an als üblich. Die Situation kann sehr bedrohlich sein und ist deshalb ein Notfall. Besonders oft tritt eine Exazerbation im Winter auf, zudem gibt es Auslöser wie zum Beispiel Tabakrauch, Infektionen mit Viren und/oder Bakterien, starke Luftverschmutzung, mangelnde Sauerstoffzufuhr und Allergene wie Pollen, Schimmelpilze, Tierhaare und Hausstaubmilben.

### So kündigt sich eine COPD-Verschlechterung an

- zunehmende Atemnot, auch in Ruhe
- pfeifende Atemgeräusche, vermehrter Husten und zunehmender Auswurf, oft zäher als sonst und/oder gelbgrün gefärbt
- Engegefühl im Brustraum
- Schlafstörungen
- leichtere Ermüdbarkeit
- steigender Verbrauch von Notfallmedikamenten wie Beta-2-Sympathomimetika mit schnellem Wirkeintritt
- Fieber

### So bereiten Sie sich auf eine Verschlechterung vor

- Achten Sie auf Anzeichen einer Verschlechterung und handeln Sie gegebenenfalls entschlossen.
- Halten Sie die Notfallmedikamente, Ihren Behandlungsplan und Ihren COPD-Pass oder Ihre COPD-App mit den ärztlichen Handlungsanweisungen stets bereit.
- Notieren Sie im Behandlungsplan neben den Namen Ihrer Medikamente die Dosierung und Häufigkeit der Anwendung sowie die Telefonnummern Ihrer Ärztinnen oder Ärzte und des ärztlichen Notdienstes.
- Stellen Sie sicher, dass Fremde Ihre Notfallmedikamente und Notfallutensilien wie einen Spacer leicht finden können.

Rufen Sie bei starker Schläfrigkeit und/oder Verwirrtheit sofort über die Telefonnummer 112 den Notarzt.

### So verhalten Sie sich im Notfall

- Rufen Sie sofort über die Telefonnummer 112 den Notarzt, wenn Sie den geringsten Zweifel haben, die Situation allein beherrschen zu können.
- Nehmen Sie eine sitzende beziehungsweise atemerleichternde Position ein.
- Inhalieren Sie ein bis zwei Hübe eines kurzwirksamen Beta-2-Sympathomimetikums und gegebenenfalls zwei Hübe eines kurz wirksamen Anticholinergikums – idealerweise mit Hilfe eines Spacers.
- Warten Sie etwa zehn Minuten. Versuchen Sie, ruhig zu bleiben.

- Inhalieren Sie beide Medikamente erneut, wenn die Wirkung ausbleibt.
- Versuchen Sie, davor und danach Ihre Peak-Flow-Werte zu messen und notieren Sie diese.
- Rufen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder den Notarzt über 112, wenn es Ihnen nach weiteren 15 Minuten nicht bessergeht. Geben Sie dabei das Ausmaß Ihrer Notsituation an.

Der Notarzt oder die Notärztin wird Sie untersuchen, behandeln und gegebenenfalls in ein Krankenhaus einweisen. Um den Zustand besser einschätzen zu können, wird er/sie Ihnen möglicherweise Blut abnehmen und Ihre Blutgaswerte ermitteln. Je nachdem, welche Maßnahmen Sie schon selbst ergriffen haben, erhalten Sie weitere Medikamente. Wenn Sie zu Hause weiterbehandelt werden können, sollten Sie in engem Kontakt zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bleiben, bis sich Ihr Zustand wieder stabilisiert hat.

## Die Behandlung im Krankenhaus

Bleibt Ihr Zustand kritisch, wird Sie Ihre Ärztin, Ihr Arzt beziehungsweise die Notärztin oder der Notarzt in ein Krankenhaus einweisen – vor allem, wenn Ihre Beschwerden schnell stärker werden und Sie schlechter auf die Behandlung ansprechen.

Auch Begleiterkrankungen wie eine Herz- oder Nierenschwäche oder krankhafte Knochenbrüche sowie Verdacht auf schwere Lungenentzündung und die Notwendigkeit der Einstellung auf häusliche/nichtinvasive Beatmung können eine Krankenseinweisung zur Folge haben.

Ihr COPD-Pass oder Ihre COPD-App sollte immer auf dem aktuellen Stand sein. So bekommt die Notärztin oder der Notarzt schnell einen Überblick über Ihre Behandlung, Ihren Peak-Flow, die Begleiterkrankungen, Unverträglichkeiten und individuelle Notfallmedikation.

## So unterstützt Sie die BARMER

### Online-Suche nach zertifizierten Gesundheitskursen

Sie möchten das Rauchen aufgeben, ein paar Pfunde verlieren, an einem Bewegungsprogramm teilnehmen oder Entspannungstechniken erlernen? Gesundheitskurse und Präventionsangebote in Ihrer Nähe finden Sie bei der BARMER im Internet.

[www.barmer.de/gesundheitskurssuche](http://www.barmer.de/gesundheitskurssuche)

### Weitere Infos zu den Besser-Leben-Programmen

Unsere Besser-Leben-Beraterinnen und -Berater stehen Ihnen bei Fragen zu diesem Angebot montags bis donnerstags zwischen 08:00 Uhr und 18:30 Uhr und freitags von 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr gerne telefonisch zur Verfügung. Telefon: 0800 333004 327-391\*

[dmp@barmer.de](mailto:dmp@barmer.de)

[www.barmer.de/besser-leben](http://www.barmer.de/besser-leben)

### Ihre BARMER vor Ort

Finden Sie im Internet unter:

[www.barmer.de/geschaeftsstellensuche](http://www.barmer.de/geschaeftsstellensuche)

### BARMER Arztsuche

Sie sind auf der Suche nach einer bestimmten Facharztpraxis oder benötigen eine Ärztin oder einen Arzt für eine Zweitmeinung? Die BARMER Arztsuche unterstützt Sie dabei.

[www.barmer.de/arztsuche](http://www.barmer.de/arztsuche)

### BARMER Teledoktor

Täglich von 6 bis 24 Uhr

Telefon: 0800 333 35 00\*

[www.barmer.de/teledoktor](http://www.barmer.de/teledoktor)

### Besuchen Sie auch unsere Internetseite

Hier erhalten Sie Informationen zu vielen Gesundheitsfragen.

[www.barmer.de](http://www.barmer.de)

\* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

## Impressum

### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Konzeption und Redaktion

Maike Fetzer (v. i. S. d. P.),  
Abrechnungs-/Versorgungsmanagement,  
[maike.fetzer@barmer.de](mailto:maike.fetzer@barmer.de)

### Abbildung

© Oscar Wong, Getty Images (1)

### Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG  
Lockfinke 75, 42111 Wuppertal

Stand: März 2024

© BARMER 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 15.01.2024 abgerufen.