

Besser-Leben-Programm (DMP)

COPD: Exazerbationen vorbeugen

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 der Symptome hinaus oder halten länger an als üblich. Exazerbationen kommen besonders häufig in den Wintermonaten vor und können alle Schweregrade der COPD betreffen. In den häufigsten Fällen werden Exazerbationen durch virale oder bakterielle Infektionen der Atemwege ausgelöst, aber auch Begleiterkrankungen wie etwa Herzkrankheiten oder einige Medikamente können sich auf die Atmung auswirken. Ein wesentliches Ziel der Behandlung ist es, einer Verschlechterung vorzubeugen bzw. die Häufigkeit und die Intensität von Exazerbationen zu reduzieren, beispielsweise mit nachstehenden Maßnahmen.

Mit dem Rauchen aufhören

Dies ist bei einer COPD die wichtigste Maßnahme! Das Risiko von Exazerbationen vermindert sich deutlich, wenn die Lunge nicht mehr durch das Rauchen belastet wird.

Regelmäßig bewegen

Wer rastet, der rostet. Diese Redewendung gilt auch für Menschen mit COPD, und das Schwinden der Kondition betrifft nicht nur die großen Muskeln von Armen und Beinen, sondern auch die kleinen, die für die Atmung gebraucht werden. Körperliche Aktivität ist daher wichtig und stärkt die Leistung von Herz und Lunge. Durch die Steigerung der Kondition und des Immunsystems werden Luftnot und die Anfälligkeit für Infekte reduziert. Sie sollten sich zudem im Alltag sooft wie möglich mit eigener Muskelkraft fortbewegen, beispielsweise zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Zum anderen sollten Sie sich Zeit für sportliche Betätigung nehmen. Wichtig ist hierbei, dass die sportliche Betätigung regelmäßig durchgeführt wird, sonst stellt sich kein Trainingseffekt ein bzw. dieser verfliegt schnell wieder. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird prüfen, wie weit Sie sich belasten können. Ausschlaggebend dafür sind der Zustand Ihrer Atemwege, der Lunge und des Herz-Kreislauf-Systems. Ihre Arztpraxis kann Sie dazu beraten, welche Belastung für Sie angemessen ist.

Impfung gegen Grippe und Pneumokokken

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über eine jährliche Impfung gegen Grippe (Influenza) und über eine Impfung gegen Pneumokokken. Grippeviren und Pneumokokken können schwere Lungenentzündungen verursachen. Menschen mit chronischen Lungenkrankheiten sind besonders durch solche Infekte gefährdet. Ihre Arztpraxis kann Sie zu den Impfungen beraten.

Auf gesunde Ernährung achten

Achten Sie auf gesunde Ernährung sowie regelmäßige Mahlzeiten und kontrollieren Sie Ihr Gewicht. Häufig verlieren Betroffene ungewollt an Gewicht und werden untergewichtig. Sowohl Unter- als auch Übergewicht sind ungünstig bei einer COPD.

Überprüfung der Inhalationstechnik

Die korrekte Inhalationstechnik ist sehr wichtig. Nur dann können die Medikamente direkt in den Atemwegen wirken. Damit die Wirkstoffe in die tiefen Bronchialwege gelangen können, müssen sie sehr fein zerstäubt und langsam beim Einatmen inhaliert werden. Andernfalls lagern sich die Wirkstoffe im Mund und in den großen Atemwegen ab und erreichen nicht den Ort, an dem sie wirken sollen. Daher sollte in gewissen Abständen überprüft werden, beispielsweise bei der planmäßigen Kontrolluntersuchung, ob Sie die Inhalationstechnik noch korrekt beherrschen oder ob sich kleine Fehler eingeschlichen haben.

Atemtechniken beherrschen

Zu den wichtigsten Atemtechniken gehören vor allem die sogenannte Lippenbremse und der Kutschersitz. Sie können sowohl bei körperlicher Belastung als auch bei Atemnot eingesetzt werden. Bei der Lippenbremse liegen die Lippen locker aufeinander. Sie atmen durch die Nase ein und entlassen die Luft langsam und gleichmäßig aus den leicht aufgeblähten Wangen durch die locker zusammengepressten Lippen. Weil Sie dabei den Luftstrom aus der Lunge abbremsen, ist der Druck in der Lunge erhöht und die Bronchien bleiben länger

geöffnet. Für den Kutschersitz beugen Sie den Oberkörper etwas nach vorn und stützen die Ellenbogen auf den leicht gespreizten Oberschenkeln ab. Der Kopf wird ein wenig nach vorn geneigt und hängt locker zwischen den Schultern. In dieser Haltung atmen Sie mit der Lippenbremse aus und ein.

Anzeichen von Exazerbationen frühzeitig erkennen

Es ist wichtig, dass Sie bei sich die Anzeichen einer Verschlechterung möglichst frühzeitig erkennen. Das Vorgehen im Falle einer akuten Exazerbation hängt vom Schweregrad der COPD und dem Ausmaß der Verschlechterung ab. Sollten Sie länger als 24 Stunden Anzeichen einer Verschlechterung verspüren, gehen Sie in jedem Fall zum Arzt.

- **Leichte Exazerbationen** bei einem geringen Schweregrad (I oder II) können gut selbst gemanagt werden. Körperliche Anstrengung sollten Sie jedoch vermeiden. Atemgymnastik (Lippenbremse) und atmungserleichternde Körperhaltungen (Kutschersitz) helfen, die Beschwerden zu lindern.
- Bei **mittelschweren bis schweren Exazerbationen** sollten Sie unbedingt versuchen, Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihren behandelnden Arzt zu erreichen. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt entscheidet dann, ob Sie weiterhin zu Hause betreut werden können oder ob es notwendig ist, Ihre Behandlung im Krankenhaus fortzuführen.

So unterstützt Sie die BARMER

Patientenschulungen

Im Rahmen des Besser-Leben-Programms (DMP) haben Sie die Möglichkeit, an einer Patientenschulung teilzunehmen. Sie lernen, die Inhalation Ihrer Medikamente zu verbessern, und üben, wie Sie die Medikation an den jeweiligen Schweregrad der Erkrankung anpassen können. Und das Beste: Die Kosten übernimmt Ihre BARMER. Sprechen Sie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt bei der nächsten Untersuchung einfach darauf an.

Rehabilitationssport und Funktionstraining

Rehabilitationssport und Funktionstraining sind ergänzende Maßnahmen mit dem Ziel, Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten und bewegungstherapeutische Übungen zu erlernen, um langfristig selbstständig und eigenverantwortlich ein Bewegungstraining durchführen zu können. Es wird nach eingehender Untersuchung durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt geprüft, ob diese Maßnahmen für Sie geeignet sind. Sollte eine dieser Maßnahmen für Sie infrage kommen, erhalten Sie eine Verordnung durch Ihre Arztpraxis – diese reichen Sie bitte zur Prüfung bei der BARMER ein. Rehabilitationssport und Funktionstraining sind keine Therapien und können diese nicht ersetzen.

Weitere Informationen

Alles rund um das Thema COPD finden Sie auf unserer Website unter www.barmer.de/s000949

Haben Sie noch Fragen?

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.

0800 333004 327-391*

dmp@barmer.de

Ihre BARMER vor Ort

Finden Sie bei uns im Internet unter:

www.barmer.de/geschaeftsstellensuche

BARMER Teledoktor**

Sie haben Fragen zu Ihrer Gesundheit, zu Medikamenten oder auch zu Therapien? Unsere medizinischen Expertinnen und Experten beantworten Ihre Fragen rund um die Uhr an sieben Tagen in der Woche.

0800 3333 500*

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Konzeption und Redaktion

Maike Fetzer (v. i. S. d. P.), Versorgungsmanagement/Prävention,
maike.fetzer@barmer.de

Abbildung

© Oscar Wong, gettyimages (1)

Druck

Druckerei Glaudio, Lockfinke 75, 42111 Wuppertal

Stand: November 2021

Dieses Infoblatt kann auch im Internet heruntergeladen werden unter: www.barmer.de/a002710

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 25.11.2021 abgerufen.

© BARMER 2021

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.

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

** Näheres zum Teledoktor finden Sie unter: www.barmer.de/teledoktor.