

COPD – 6 Wege zum Erfolg

Eine Erkrankung erfolgreich behandeln? Das geht – wenn Betroffene selbst aktiv mitwirken. Wie, erfahren Sie in diesem Ratgeber der Zürcher RehaZentren Wald und Davos.

Die chronisch obstruktive Bronchitis (COPD) lässt sich nicht heilen, aber die Beschwerden lassen sich durch eine konsequente Behandlung deutlich lindern. Zuerst muss man also akzeptieren, dass diese Erkrankung ein lebenslanger Begleiter ist. «Wir wissen mittlerweile, dass Arztbesuche und wirksame Medikamente allein zur Behandlung der chronisch obstruktiven Bronchitis nicht ausreichen, um die Beeinträchtigung durch diese Erkrankung deutlich zu verringern», so Dr. med. Marc Spielmanns, Chefarzt Pulmonale Rehabilitation des Zürcher RehaZentrums Wald. «Nur wenn Betroffene selbst aktiv werden und Verantwortung übernehmen, können sie trotz der Erkrankung aktiv am Leben teilnehmen und das Fortschreiten der Erkrankung verringern», so der Fachexperte weiter.

Wenn folgende sechs Ratschläge beachtet und umgesetzt werden, können sich Betroffene mit der Erkrankung arrangieren.

1. Selbstkontrolle der Erkrankung

Die COPD ist durch ein Auf und Ab gekennzeichnet. Wichtig ist, dass eine Verschlechterung frühzeitig erkannt wird und rechtzeitig Gegenmassnahmen ergriffen werden. Jede Verschlechterung der chronisch obstruktiven Bronchitis, zum Beispiel im Rahmen eines Infektes, kündigt sich durch eine Reihe von Warnsymptomen an. Diese Warnsymptome müssen erkannt werden, um rechtzeitig zusammen mit dem behandelnden Arzt reagieren zu können.

Die typischen Warnsymptome für eine drohende Verschlechterung sind:

1. Zunahme der Atemnot
2. Verstärkung des Hustens
3. Veränderung des Auswurfs (Menge, Farbe, Zähigkeit)
4. Abnahme der Belastbarkeit
5. Steigender Verbrauch an Notfallspray
6. Auftreten von Anzeichen eines Infektes, unter anderem Fieber, gelb-grüner Auswurf

**«Seien Sie aktiv!
Regelmässige körperliche
Aktivität vermindert
Atemnot, erhöht die Belast-
barkeit, stärkt das Selbst-
bewusstsein und ermöglicht
ein aktiveres Leben.»**

Problematisch ist, dass das Gefühl «Atemnot» oft nicht das wirkliche Ausmass der Verengung der Bronchien wiedergibt. Viele Patientinnen und Patienten mit einer chronisch obstruktiven Bronchitis unterschätzen die Einengung der Atemwege, wenn sie sich nur auf ihr Gefühl verlassen.

Eine regelmässige Überprüfung der Lungenfunktion, bei welcher der Grad der Obstruktion gemessen wird, ist empfehlenswert.

2. Vermeidung schädigender Einflüsse

Gerade das Rauchen führt bei der COPD zu einer dramatischen Verschlechterung der Lungenfunktion. Wenn das Fortschreiten der Erkrankung verzögert werden soll, muss unbedingt der Zigarettenkonsum eingestellt werden.

3. Anpassung der medikamentösen Therapie

Betroffene müssen ihre Medikamente mit ihren Wirkungen und Nebenwirkungen genau kennen.

Das kann gerade im Notfall entscheidend sein. Ausserdem müssen sie ihre Medikamente wie vom Arzt verordnet zuverlässig einnehmen, um eine dauerhafte Linderung der Beschwerden zu erzielen.

4. Atemtherapie

Die Atemtherapie ist eine wichtige Säule in der Therapie der COPD. Daher sollten einige Selbsthilfetechniken beherrscht werden, wie zum Beispiel die dosierte Lippenbremse, atemerleichternde Stellungen, Dehnlagen, Atemtechniken (auch bei körperlicher Belastung) sowie effektive Hustentechniken mit vorbereitender Schleimlösung.

5. Körperliche Aktivität

Das führende Krankheitszeichen der COPD ist die Atemnot unter Belastung. Die Folge ist, dass sich Betroffene körperlich schonen, um genau diese Atemnot zu vermeiden. Im weiteren Verlauf vermindert sich aber die körperliche Fitness, und die Atemnot tritt schon bei kleinsten Anstrengungen auf. Dieser Teufelskreis muss und kann mittels eines individuellen Trainingsprogramms durchbrochen werden. Ein guter Einstieg in ein langfristiges körperliches Trainingsprogramm ist ein Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik oder die Teilnahme an einer ambulanten Rehabilitationsmassnahme.

6. Impfungen

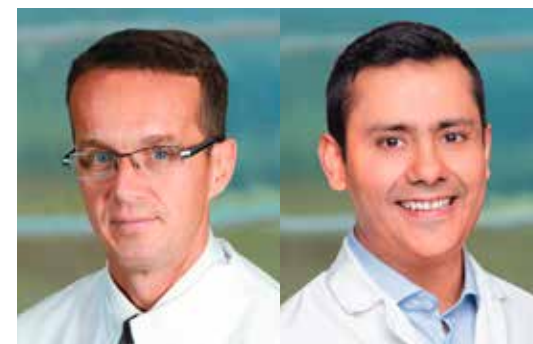
Zu guter Letzt empfiehlt es sich, dass sich Risikogruppen wie ältere Menschen oder Personen mit chronischen Krankheiten mit einer Gripeschutzimpfung und Pneumokokkenimpfung schützen – denn Impfungen können lebensrettend sein.

Weitere Informationen rund um das Thema COPD von den Zürcher RehaZentren gibt es unter www.zhreha.ch/copd.

ZUM UNTERNEHMEN

Zur Stiftung Zürcher RehaZentren gehören das Zürcher RehaZentrum Wald, das Zürcher RehaZentrum Davos und das Zürcher RehaZentrum Lengg in Zürich.

Als einziger Anbieter im Kanton Zürich und als einer von wenigen Anbietern in der ganzen Schweiz bieten die Zürcher RehaZentren das gesamte Reha-Spektrum an. Sie können daher auch Patientinnen und Patienten mit schweren und mehrfachen Erkrankungen oder Beeinträchtigungen rehabilitieren.



ZU DEN AUTOREN

Dr. med. Marc Spielmanns
Chefarzt Pulmonale Rehabilitation
Zürcher RehaZentrum Wald
T: +41 (0)55 256 68 22
marc.spielmanns@zhreha.ch

Dr. med. Carlos Cardoso
Leitender Arzt Pulmonale Rehabilitation
Zürcher RehaZentrum Davos
T: +41 (0)81 414 41 00
carlos.cardoso@zhreha.ch

www.zuercher-rehazentren.ch