

# DAS GesundheitsMagazin

COPD


 Besser atmen:

## VORBEUGEN IST ALLES

Eine COPD bringt es mit sich, dass es häufiger zu Atemnot kommt. Manchmal kann diese so stark ausgeprägt sein, dass sie Ängste auslöst. Aber Sie können vorbeugen: Durch Stressvermeidung und einen Notfallplan zum Beispiel. Lesen Sie in dieser Ausgabe, was Sie sonst noch alles tun können, um gut und sorgenfrei zu atmen.

Ihre AOK Bayern



### COPD-TAGEBUCH

Ein Patiententagebuch hilft Ihnen, den Überblick über Ihre Lungenfunktion zu behalten und Warnzeichen einer Atemnot frühzeitig zu erkennen. Die AOK bietet Ihnen eine Vorlage zum Ausdrucken.

 [www.aok.de/curaplan](http://www.aok.de/curaplan)  
COPD ► „Mehr erfahren“



### RAUCHSTOPP

Schon **8 Stunden** nach der letzten Zigarette steigt der Sauerstoffgehalt im Blut wieder auf ein normales Level: Die Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt.



# So lässt sich **AKUTE ATEMNOT** vermeiden



## **Torwartstellung:**

Beine leicht spreizen.  
Oberkörper vorbeugen.  
Hände auf den Oberschenkeln, kurz vor den Knien abstützen. Finger zeigen nach Innen.

**F**ür viele Menschen mit COPD ist die Angst vor Luftnot ein ständiger Begleiter. Aber keine Panik:

Es gibt einiges, was Sie selbst tun können, um bedrohliche Zuspitzungen der Atemwegserkrankung zu vermeiden und Anfälle akuter Atemnot erfolgreich zu managen.

Wahrscheinlich kennen Sie das: Längere Zeit geht es Ihnen ganz gut und Sie haben Ihre Erkrankung im Griff. Dann jedoch nehmen die Beschwerden Ihrer COPD plötzlich zu. Solche sogenannten Exazerbationen kommen nicht aus heiterem Himmel. Am besten versuchen Sie erst einmal herauszufinden, wie Ihr Körper tickt

und wann er mit verstärkter Atemnot reagiert. Das allein schon wird Ihnen mehr Sicherheit geben.

## **ENTSPANNEN BAUT ÄNGSTE AB**

Stress etwa kann dazu beitragen, dass Ihnen die Luft wegbleibt. Schon deshalb ist es wünschenswert, möglichst entspannt mit der chronischen Atemwegserkrankung umzugehen. Entspannungsübungen können dabei helfen. Aber das ist individuell unterschiedlich und jeder muss seine eigene Strategie entwickeln, um sich von der Krankheit und auch sonst so wenig wie möglich stressen zu lassen. Angst ist zu einem Großteil „Kopfsache“.



### **Kutschersitz:**

Auf die vordere Kante eines Stuhls setzen. Oberkörper vorbeugen und die Arme auf die leicht geöffneten Oberschenkeln stützen.

Das heißt: Im Kopf werden Ängste oft immer größer. Auch bei krankheitsbedingten Ängsten ist das so. Sollten Sie merken, dass Ihre Ängste und Sorgen Überhand nehmen, scheuen Sie sich nicht, mit Ihrem Arzt darüber zu sprechen.

Darüber hinaus ist es ratsam, gut informiert zu sein. Wissen gibt Sicherheit. Bei einer sich anbahnenden Verschlechterung der Atemfunktion gilt es, zügig die richtigen Maßnahmen zu ergreifen. Es gibt Körperhaltungen wie den Kutschersitz oder die Torwartstellung, die Ihnen in einer solchen Situation das Atmen erleichtern. Diese Techniken

sollten Sie aus dem Effeff beherrschen und – zu Übungszwecken – immer mal wieder anwenden, damit sie Ihnen in Fleisch und Blut übergehen. Falls Sie dann wirklich einmal in Luftnot kommen, können Sie das richtige Verhalten fast von alleine abspulen. Empfehlenswert wäre auch die regelmäßige Teilnahme an einer Lungensportgruppe. Das Training atemerleichternder Techniken gehört zum festen Programm, und auch sonst können COPD-Patienten dort einiges lernen. Das maßgeschneiderte Training kann viel dazu beitragen, dass Sie sich der Krankheit weniger ausgeliefert fühlen und sie als Realität akzeptieren.

## **Ein Plan für alle Fälle**

In Ihrem persönlichen Notfallplan sind alle Medikamente und Maßnahmen bei akuter Atemnot verzeichnet. Stecken Sie ihn am besten in die Brieftasche, sodass er im Falle eines Falles immer griffbereit ist. Hier finden Sie eine Vorlage, die Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt ausfüllen können:

 [www.aok.de/curaplan](http://www.aok.de/curaplan)  
▶ AOK-Curaplan COPD  
▶ „Mehr erfahren“





# GESUNDHEITSCOACH HUND

Tipps für Menschen  
mit COPD



**H**unde sind nicht nur treue Gefährten und Seelentröster. Sie bringen Leben in den Alltag und halten Herrchen oder Frauchen beim täglichen Spielen und Gassi-gehen in Bewegung.


Wenn Sie damit liebäugeln, sich einen Vierbeiner zuzulegen, muss Ihre COPD kein Hindernis sein – vorausgesetzt, Sie haben keine Allergie gegen Tierhaare und Ihre berufliche Situation lässt Ihnen ausreichend Zeit, sich um das Tier zu kümmern. Auch Ihre Partnerin oder Ihr Partner sollte bereit sein, einen Teil der Betreuung zu übernehmen. Reicht Ihr Budget für Futter, Spielzeug sowie Tierarztkosten und erlaubt Ihr Vermieter die Haltung? Dann steht der Anschaffung eines Hundes nichts im Weg. Besuchen Sie mit dem neuen Familienmitglied eine Hundeschule. Dort erhalten Sie nicht nur wertvolle Erziehungstipps, sondern knüpfen auch neue Kontakte.

## Welcher Hund passt zu mir?

- Große Rassen sowie Hunde mit starkem Bewegungsdrang oder Jagdtrieb können Menschen mit COPD überfordern. Kleine bis mittelgroße Rassen wie Spaniel oder Labradoodle sind leichter zu handhaben.
- Welpen sind niedlich, aber auch sehr anstrengend. Besser: ein Hund im mittleren Alter, der seine Sturm- und Drang-Phase hinter sich hat.
- Kurzhaarahunde verlieren weniger Haare und brauchen weniger Fellpflege als langhaarige Rassen.
- Hunde vom Züchter sind teuer. Besuchen Sie doch mal Ihr örtliches Tierheim. Dort hilft man Ihnen, einen passenden Hund zu finden und gibt Ihnen ausreichend Zeit, Ihren neuen Freund erst mal kennenzulernen.

## Gesund und aktiv mit Ihrer AOK

Unsere Online-Kurse und Coachings unterstützen Sie rund um die Uhr: sei es „Rücken-Coaching“, „Erfolgreich Abnehmen“, „Yoga für Einsteiger“ oder die neue Ernährungsberatung per Video, Telefon oder Chat. Unter

 [www.aok.de/bayern/meinegesundheits](http://www.aok.de/bayern/meinegesundheits)



## IMPRESSUM

Das **AOK-Gesundheitsmagazin/COPD** | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, [www.aok.de/bayern](http://www.aok.de/bayern) | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter [www.aok.de/bayern/datenschutzrechte](http://www.aok.de/bayern/datenschutzrechte) oder in der AOK-Geschäftsstelle.

## EINE GUTE ENTSCHEIDUNG:

Die Teilnahme an AOK-Curaplan COPD. Weitere Informationen erhalten Sie auf [www.aok.de/curaplan](http://www.aok.de/curaplan) oder Telefon **0800 033 6704**

