

Gesundheits

Magazin COPD

3/2023



Wer Menschen mit COPD im Alltag hilft, leistet viel und ist oft stark belastet. In dieser Situation ist es besonders wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Wie das gelingen kann, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Ihre AOK Bayern.

COPD-Infos - Leichte Sprache

Was ist eine COPD und wie wird sie behandelt? Dies und Weiteres rund um die chronisch obstruktive Lungenerkrankung bietet das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin in leicht verständlicher Sprache.

> → patienten-information.de > Leichte Sprache > COPD

Wichtiges zum Medikationsplan

Teilnehmende an AOK-Curaplan mit mehr als fünf verordneten Medikamenten haben jährlich Anspruch auf einen Medikationsplan. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt erstellt ihn für Sie. Mehr über dessen Vorteile und Inhalte erfahren Sie hier: → aok.de/medikationsplan



Familienmitglieder von Menschen mit COPD leisten einen unschätzbaren Beitrag zur Versorgung ihrer Liebsten. Ihr eigenes Wohlbefinden darf dabei aber nicht vergessen werden.

ei einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) stehen die körperlichen und seelischen Bedürfnisse des erkrankten Menschen meist im Fokus. Dass auch Angehörige der Unterstützung bedürfen, gerät dabei schnell in den Hintergrund. Dabei sind beispielsweise die eigenen Kinder, Partnerin oder Partner unersetzlich bei der Bewältigung einer COPD. Sie motivieren ihre Liebsten zu gesundem Verhalten, haben ein Auge auf die korrekte Medikamenteneinnahme und begleiten zu ärztlichen Untersuchungen. Sie

stemmen die täglichen Erledigungen, wenn die Erkrankten dies nicht mehr können. Zudem sind sie eine seelische Stütze, bieten Sicherheit und Geborgenheit.

Vielfach belastet

Dies gilt umso mehr, wenn die erkrankte Person pflegebedürftig ist und zu Hause versorgt wird. Pflegende Angehörige sind in mehrfacher Hinsicht beansprucht. Einige fühlen sich hilflos angesichts der Erkrankung und haben Angst, dass der Zustand sich verschlechtern oder ein Notfall eintreten könnte. Hinzu kommen eventuelle Geldsorgen, etwa wenn die Erkrankung oder der zunehmende Pflegeaufwand die Arbeitsfähigkeit einschränken.

Zusätzlich fehlt manchmal die Zeit - für eigene Hobbys oder um einfach mal die Seele baumeln zu lassen. Nicht zuletzt verändert sich die Beziehung zwischen erkranktem und gesundem Familienmitglied. Eventuell müssen gemeinsame Pläne wie Urlaubsreisen oder Aktivitäten mit Freunden hintenanstehen. Schuldgefühle können sich einstellen, wenn der eine noch vieles kann, wozu der andere nicht mehr in der Lage ist. Auch deshalb vernachlässigen viele pflegende Angehörige ihre eigenen Bedürfnisse und oft findet ein schrittweiser sozialer Rückzug statt. Um den Menschen an ihrer Seite zu schonen, scheuen viele das Gespräch über solche Themen. Psychische Störungen wie Ängste, Depressionen oder Erschöpfungszustände können die Folge sein.

Tipps für den Alltag

Damit es dazu erst gar nicht kommt, sollten pflegende Angehörige auf ihr Wohlbefinden achten. Hier ein paar Tipps, die helfen können, selbst aktiv, gesund und zuversichtlich zu bleiben:

- · Beugen Sie frühzeitig einer Überforderung vor. Sie möchten vielleicht alles allein meistern und scheuen sich, andere Menschen einzubeziehen. Bei fortschreitender Erkrankung wird Sie das aber immer stärker herausfordern. Planen Sie lieber frühzeitig und auf lange Sicht. Ein Umfeld hilfsbereiter Menschen beugt Überforderung vor und stärkt Ihre sozialen Bindungen. Bitten Sie zum Beispiel andere Angehörige, Ihnen Aufgaben wie Einkäufe oder Apothekengänge abzunehmen, den Erkrankten zu besuchen oder mit ihm spazieren zu gehen. Erkundigen Sie sich nach nachbarschaftlichen Hilfsangeboten. Nutzen Sie darüber hinaus bei Bedarf Dienstleistungen wie "Essen auf Rädern" oder Getränkeund Lebensmittel-Lieferdienste. Organisieren Sie gegebenenfalls rechtzeitig einen Pflegedienst.
- Fördern Sie die Selbstständigkeit Ihres pflegebedürftigen Angehörigen. Je aktiver ein Mensch mit COPD ist, umso besser sind oft Krankheitsverlauf und Lebensqualität. Nehmen Sie ihm daher möglichst



Für pflegende Angehörige ist es sehr wichtig, sich Zeit für Hobbys zu nehmen, um Auszeiten zu haben und zu entspannen.

wenig ab. Es gibt zahlreiche Kniffe, die alltägliche Verrichtungen erleichtern. Das können Hilfsmittel wie ein Duschhocker oder ein Stuhl am Waschbecken sein, einfach anzuziehende Kleidung, ein Schuhlöffel oder ein mobiles Sauerstoffgerät.

 Wissen hilft gegen das Gefühl von Hilflosigkeit. Informieren Sie sich über die Erkrankung und was im Notfall zu tun ist. Wenden Sie sich dazu am besten an die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt. Unter Umständen gibt es auch Schulungen speziell für Angehörige. Sind Sie von der medizinischen Versorgung unter Umständen nicht überzeugt, fragen Sie nach und sprechen Sie die konkreten Punkte bitte in der Praxis an. Es ist wichtig, vertrauensvoll zusammenzuarbeiten und offen zu kommunizieren. Das kann Missverständnissen vorbeugen.

• Nehmen Sie sich Auszeiten zum Auftanken. Aktivitäten und Austausch mit Mitmenschen bringen Sie auf andere Gedanken und tun der Seele gut. Manchmal hilft schon ein Spaziergang oder eine halbe Stunde Yoga, um die innere Balance wieder zu finden. Spezielle Selbsthilfegruppen für Angehörige können zudem eine Stütze sein und bieten Raum für offene Gespräche.



HILFE ZUR SELBSTHILFE

Der kostenfreie Familiencoach Pflege der AOK unterstützt Angehörige mit Tipps, interaktiven Übungen, Filmen und Audios dabei, die Psyche zu stärken und sich vor Überlastung zu schützen.

Sie finden ihn hier:

→ pflege.αok.de

Kneippen mit COPD

Die Heilkraft des Wassers



s ist nicht nur das Wassertreten, was der deutsche Priester und Naturheilkundler Sebastian Anton Kneipp Mitte des 19. Jahrhunderts populär machte. Auch eine ausgewogene Ernährung, Wickel, Güsse und Entspannungstechniken zählen zu seinem Gesundheitskonzept. Bis heute profitieren viele Menschen davon. Wer kneippt, setzt darauf, das Immunsystem, die körperliche Fitness sowie die Stressresistenz, Selbstheilungskräfte und die Widerstandsfähigkeit zu stärken. Auch Menschen mit COPD können davon profitieren – wenn sie Folgendes beachten.

Ärztliche Rücksprache: Vor Kneipp-Anwendungen sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber sprechen, um gegebenenfalls individuelle Empfehlungen zu bekommen.

Behutsam kneippen: Kalte Güsse oder Wechselduschen können das Immunsystem stabilisieren. Sofern Sie dies vertragen und das Stadium der Erkrankung es zulässt, kann eine regelmäßige Anwendung hilfreich sein. Achten Sie auf kurze Anwendungszeiten und darauf, dass das Wasser nicht zu kalt ist.

In Bewegung sein: Wer spazieren geht, wandert, walkt oder barfuß geht, ist körperlich aktiv und kann damit die Atemmuskulatur stärken. Steigern Sie die Belastung langsam.

Vollwertig ernähren: Die Kneippsche Idee setzt auf viel Vollkorn, Rohkost und

Kneipp-Tipp für daheim

Wer eine Duschbrause mit einstellbarem Wasserstrahl hat, kann zu Hause mit kaltem Wasser gezielt kneippen. In einer Badewanne können Sie Wassertreten: dafür die Wanne bis unter die Kniekehle mit kaltem Wasser füllen und auf der Stelle im Storchengang laufen. Anfangs reichen schon 10 bis 20 Sekunden. Halten Sie sich gut fest und sorgen Sie mithilfe einer Antirutschmatte in der Wanne für sicheren Halt.

WEBTIPPS

Videos mit weiteren Kneipp-Anwendungen für zu Hause: → kneippbund.de > Kneipp-Tipps für daheim

Tipps für mehr Wohlbefinden: → αok.de > Gesundheitsmαgazin > Wohlbefinden Mineralstoffe. Dies kann das Immunsystem stärken. Da Sie aufgrund Ihrer Krankheit ein erhöhtes Risiko für Atemwegsinfektionen haben, kann dies guttun – außer Sie benötigen aufgrund Ihrer Erkrankung eine betont kalorienreiche Kost. Für wen vollkornreiche Kost aus ärztlicher Sicht infrage kommt, sollte sich jedoch langsam darauf einstimmen: Diese sowie Rohkost sind gewöhnungsbedürftig.

Spezialisierte Einrichtungen suchen: In

Deutschland gibt es Kneipp-Kliniken und -Kurhäuser, die speziell auf Patientinnen sowie Patienten mit COPD ausgerichtet sind und darauf angepasste Kneipp-Therapien anbieten. Sprechen Sie hierzu Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an. Es kann sein, dass Sie diese nur als Selbstzahler nutzen können.



MEHR WISSEN, BESSER LEBEN

Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums der strukturierten Behandlungsprogramme (DMP) fand in Nürnberg ein Event statt – dabei drehte sich alles um das Thema Gesundheitskompetenz. Podiumsdiskussion und alle Vorträge finden Sie hier:

 \rightarrow aok-mindspace.de

Impressum

Das AOK-GesundheitsMagazin COPD

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, aok.de/bayern; Verlag und Redaktion: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Redaktionsleitung: Katja Winckler (verantwortlich); Grafik: Simone Voßwinkel; Verantwortlich für Regionales: AOK Bayern;

Druck: ADV Schoder GmbH; Papier: Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem "Blauen Umweltengel"; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan COPD.

Weitere Informationen erhalten Sie auf **aok.de/curaplan** oder telefonisch unter **0800 033 6704**