

DAS GesundheitsMagazin

COPD

MITEINANDER LEBEN

Wenn jemand COPD hat, müssen Alltag und Zukunftspläne in einer Partnerschaft auf völlig neue Füße gestellt werden. Was es für Probleme gibt, wie sich Freiräume aufrechterhalten lassen und wie gemeinsame Aktivitäten wieder umsetzbar sind – davon berichtet ein Betroffener aus Potsdam. Mehr dazu in dieser Ausgabe.

Ihre AOK Bayern

TIPP FÜR LANGE TREPPEN

Nehmen Sie sich nach jeder dritten Stufe etwa fünf Sekunden Zeit zum Verschnaufen. Laut einer Studie mindern Pausen die Anstrengung – ohne dass Sie mehr Zeit brauchen.



NOCH FRAGEN?

Die AOK bietet Checklisten, mit denen sich Patienten auf das Arztgespräch vorbereiten können. So werden keine wichtigen Fragen vergessen.



 aok.de/bayern/curaplaninfo

ZWISCHEN **BLÖDELN**

COPD-Patienten, ihre Partner und Familien haben oft schwierige Alltags- und Lebenssituationen zu meistern. Wichtig sind Offenheit, Verständnis, Rücksicht und Auszeiten – für beide.

Sie sind seit mehr als 20 Jahren ein Paar. Inzwischen schlafen sie jedoch getrennt. Nicht weil sie sich nicht mehr mögen. Ganz im Gegenteil. Aber nächtliches Husten, Abhusten, keuchendes Atmen und das Geräusch des Sauerstoffgeräts seien einfach zu viel für seine berufstätige Frau, sagt Walter Hanoldt. Beide ziehen ihren 14-jährigen Enkel groß. Der 70-jährige, ehemalige Berufsschullehrer aus Potsdam lebt seit zehn Jahren mit einer COPD, einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung. Vor knapp drei Jahren hat er das Rauchen aufgegeben. Leider viel zu spät, wie er sagt. Nun meistern sie zu dritt tapfer die Situation.



Gemeinsame Momente genießen

Walter Hanoldt und seine Frau, als er noch laufen konnte. Beide machen das Beste aus ihrer Situation.

TÄGLICHE HERAUSFORDERUNGEN

Menschen mit einer COPD und deren Partner sowie Familienangehörige wissen, wie schwierig es ist, den Alltag angesichts der Erkrankung zu gestalten: Je nach Schwere und Verlauf der COPD ist das Leben eingeschränkt – körperlich, sozial und beruflich. Es fängt schon morgens an: aufstehen, duschen, ankleiden und frühstücken. All dies ist ein Kraftakt. Auch die Freizeitgestaltung oder Freunde sowie Bekannte zu treffen, wird immer schwieriger, wenn das Atmen schwerfällt und eine plötzliche Verschlimmerung der Erkrankung (Exazerbation) droht. An Arbeiten ist häufig nicht mehr zu denken. In dieser Situation sind Partner und Angehörige äußerst wichtig.

Dies ist auch bei Walter Hanoldt so. Um so lange wie möglich eigenständig sein zu können, zog er vor etwa 10 Jahren mit seiner Ehefrau Bärbel aus dem Einfamilienhaus in einem Dorf bei Potsdam in ein Hochhaus, 15. Stock, mitten in die Stadt. Unten ein Einkaufszentrum und Arztpraxen. Sie erhofften sich so mehr Unabhängigkeit und schnelle Hilfe im Notfall. Doch seit er sich mit dem Coronavirus angesteckt und mehr als vier Wochen im Krankenhaus verbracht hatte, ist alles noch mal ganz anders: Sein Leben spielt sich nur noch zwischen Bett, Bad, Küche und Balkon ab, weil er sich körperlich nicht wieder erholt hat. Möchte er das Haus verlassen, geht dies nur noch im Rollstuhl, wenn ihn Frau oder Enkel schieben.

HUMOR TRIFFT DEPRESSION

Ist eine COPD fortgeschritten, übernehmen die Angehörigen den Großteil der Aufgaben im Haushalt. Walter Hanoldt trägt bei, was er kann, betont aber, dass ihm dafür von der Familie viel Zeit eingeräumt werden müsse: Er übernimmt Dinge, die sich vom Schreibtisch aus regeln lassen. Trotzdem tut es ihm weh, dass nicht mehr alles so geht wie früher. „Daher gibt es Tage, an denen ich depressiv bin und viel heule“, gibt Hanoldt zu. An diesen Tagen ist seine Frau ihm auch emotional eine Stütze.

Dennoch hat er seinen Hang zum Blödeln nicht verloren. Aus der Not, viel zu Hause zu sein, hat er dennoch eine Tugend gemacht – und die Lust am Schreiben entdeckt:

UND HEULEN

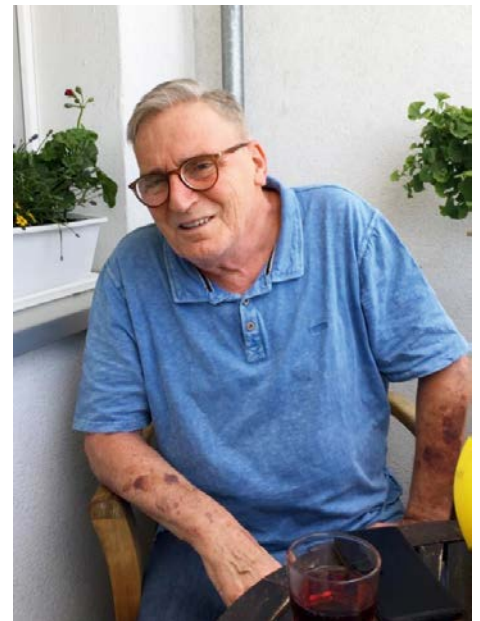
Seine Erfahrungen sind kürzlich in ein Buch* geflossen. Für ihn eine Möglichkeit, die Erkrankung zu verarbeiten. (Alltags)Wissen über die Krankheit zu verbreiten, ist ihm wichtig. Ein weiteres Buch ist fast fertig.

FREIRÄUME LEBEN, ZIELE UMSETZEN

Um eine Partnerschaft weiterführen zu können, ist es wichtig, Aufgaben und Rollen neu zu verteilen. Beide Seiten benötigen dazu Offenheit, Verständnis und Vertrauen. Auf die Bedürfnisse des anderen zu achten, ist äußerst wichtig. Walter Hanoldt arbeitet daran, dass ihm das Fahren im Rollstuhl nicht mehr so peinlich ist.

„Ich muss es zulassen, damit gemeinsames Erleben wieder mehr möglich ist“, betont er. Seine Frau fordere von ihm, dass er sich der Sache stellt. Immerhin war die Familie 2019 im Urlaub auf der griechischen Insel Kos.

Freund- und Bekanntschaften zu pflegen, hat ebenfalls eine hohe Priorität. Wohnen die Freunde ebenerdig mit Parkplatz, fährt Familie Hanoldt hin. Meistens laden sie aber zu sich nach Hause ein. Eine Selbsthilfegruppe oder psychologische Unterstützung nehmen beide nicht in Anspruch. Aber sie achten darauf, dass Bärbel Hanoldt ihre Freundinnen trifft – ein wichtiger Ausgleich, wie beide finden.



**„SO WILL ICH DEN
BLICK AUF DAS LEBEN
NICHT VERLIEREN.“**

Seit dem Krankenhausaufenthalt ist der Tag von Walter Hanoldt zwar bestimmt vom Inhalieren und von der Medikamenteneinnahme. Trotzdem genießt er jede Minute mit seiner Frau und seinem Enkel. Wichtig ist ihm, nicht den Blick auf die Welt zu verlieren, sich weiter für alles zu interessieren, was ihn umgibt. „So, wie ich den weiten Blick vom Balkon im 15. Stock unseres Hauses genieße, so will ich den Blick auf das Leben nicht verlieren“, sagt er. Er möchte unbedingt in den Bonsaigarten nach Ferch – als Premierenausflug mit dem Rollstuhl.

**Walter Hanoldt: „Zwischen Lippenbremse und Nasenbrille. Mein Leben mit COPD“, Verlag Twentysix, 2020, 278 Seiten, 11,99 €, als E-Book 6,99 €, ISBN: 978-3-740769284.*

WICHTIGE DINGE FÜR SIE ALS PAAR ODER FAMILIE



Hier ein paar Tipps, um das Leben in der Partnerschaft zu organisieren:

- Versuchen Sie Aufgaben und Rollen neu zu ordnen (Arbeitsteilung).
- Behalten Sie Gemeinsamkeiten im Blick.
- Integrieren Sie die Erkrankung in den Alltag. Wenn Sie etwa einen Rollstuhl benötigen, lassen Sie es zu. Dieser ermöglicht wieder mehr gemeinsames Erleben außerhalb der Wohnung.
- Bringen Sie gegenseitiges Verständnis auf.
- Erkennen Sie beide Ängste und Überforderungen. Sprechen Sie offen darüber.
- Versuchen Sie, schöne Augenblicke zu erleben.
- Nutzen Sie Hilfsangebote, zum Beispiel psychologische Unterstützung.
- Treten Sie – derzeit sind viele online – einer Selbsthilfegruppe bei.
- Nehmen Sie Auszeiten – ohne schlechtes Gewissen.



Termine wahrnehmen trotz Pandemie

Nehmen Sie den nächsten Kontrolltermin wahr, um Verschlechterungen Ihrer Erkrankung zu vermeiden. Besprechen Sie am besten die Sorge vor Ansteckung und das Vorgehen für Ihre individuelle Situation telefonisch mit Ihrem Arzt.

 aok.de/bayern/coronawirantworten

AUS VOLLER LUNGE

Singen macht glücklich und verbessert die Atmung. Aus gutem Grund haben professionelle Sänger ein sehr großes Lungenvolumen: Dahinter steckt jahrelange Übung und eine ausgefeilte Technik. Beides können Sie nutzen, um auch Ihre eigene Atmung zu verbessern.


TIEFER ATMEN

Singen mit COPD? Das klingt für Menschen, die kaum Luft zum Atmen haben, erst einmal widersprüchlich. Wissenschaftliche Studien zeigen aber, dass Singen den Krankheitsverlauf bei COPD günstig beeinflussen kann: Wer singen will, muss lernen, seine Atmung zu kontrollieren, und das verschafft mehr Luft. Menschen mit COPD atmen oft sehr flach und hektisch. Dadurch nutzen sie nur einen Teil ihrer Lunge und nehmen so auch weniger Sauerstoff auf. Sänger lernen tief einzuatmen, bis in die unteren Lungenbereiche, wo auch das Zwerchfell liegt. So schöpfen sie die Kapazität ihrer Lunge voll

aus und trainieren gleichzeitig noch die Atemwegsmuskulatur. Spezielle Gesangsübungen schulen zudem das richtige Ausatmen – denn nur wer die verbrauchte Atemluft vollständig rauslässt, kann wieder frischen Sauerstoff aufnehmen.

SINGEN VERBINDET

Singen ist nicht nur ein effektives Atemtraining. Es macht auch Spaß, und Sie können überall singen. Ob im Auto, in der Küche oder unter der Dusche: Es ist völlig egal, ob Sie die Töne treffen. Vielleicht spielen Sie für den Anfang erst einmal Ihre Lieblingslieder ab und singen dazu mit. Oder Sie überreden Ihre Familie zu einem gemeinsamen Gesangsabend. Die Teilnahme an Chorproben ist durch die Corona-Epidemie nur eingeschränkt möglich und für Menschen mit COPD derzeit nicht empfehlenswert.

 **Eine Alternative bieten:**
Der Norden singt: online-singen.de
PopUpChoir: bastianpusch.de/popupchoir-der-online-chor

DIE RICHTIGE VORBEREITUNG



Machen Sie es wie die Profis und bereiten Sie Ihren Körper auf das Singen vor:

- Strecken Sie sich und dehnen Sie Ihren ganzen Körper in alle Richtungen. Ziehen Sie Grimassen, um Ihr Gesicht zu lockern.
- Kreisen Sie die Schultern, erst von vorn nach hinten, dann andersherum.
- Schütteln Sie jede einzelne Gliedmaße, um Verspannungen aus dem Körper zu vertreiben.
- Atmen Sie jetzt tief ein. Versuchen Sie, mithilfe Ihrer Atemluft Ihren Bauch nach vorn zu drücken. Das ist die Atmung, die Sie zum Singen brauchen.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan COPD. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/COPD | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | 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.