

Diagnose COPD. Sie können viel tun!

Das Wichtigste zu Beginn: Sie sind nicht alleir Allein in Deutschland müssen sich rund 3,4 Millionen Menschen mit der Diagnose COPD auseinandersetzen. Deshalb gibt es neben der wichtigen ärztlichen Behandlung heute zahlreiche Unterstützungen und Angebote für Betroffene. Auch für Sie.

COPD gilt aktuell als unheilbar – wie etwa auch Diabetes. Und doch kann auch COPD sehr gut kontrolliert werden. Daran können Sie selbst einen großen Anteil nehmen. In diesem Magazin haben wir zentrale Informationen zur COPD für einen ersten Überblick gesammelt. Wir möchten vor allem eines: Ihnen Hoffnung geben und einige Bedenken nehmen, die eine COPD-Diagnose bei den meisten Patient:innen am Anfang auslöst.





Inhalt dieser Ausgabe

und Pflege der Atemwege

Überblick & GOLD-Stadien	Seite 4	Sauerstoff & Lungensport	Seite 14
Leben & Ernährung	Seite 6	Gemeinschaft & Patient:innenschulung	Seite 16
Atmen & Husten	Seite 8	Akute Atemnot & Notfall	Seite 18
Atem- und Inhalationstherapie	Seite 10		
Ganzheitliche Atemtherapie	Seite 12		

COPD - WAS IST DAS ÜBERHAUPT? COPD - WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Die COPD ist eine dauerhafte Erkrankung.

Chronic

(chronisch)

Obstructive (verengend)

Verengte Bronchien erschweren das Atmen.

Pulmonary (Lungen-) Die COPD betrifft vor allem die Lunge.

> Disease (Erkrankung)

COPD: Chronisch obstruktive Lungenerkrankung

COPD ist, wie so viele Namen in der Medizin, eine Abkürzung und steht für den englischen Fachbegriff Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Ins Deutsche übertragen bedeutet das in etwa: dauerhaft atemwegsverengende Lungenerkrankung. Die typischen Anzeichen für COPD sind Husten, Auswurf und Atemnot. Die Beschwerden plagen viele Erkrankte über Jahre, werden aber unter anderem als Raucherhusten missverstanden. Das führt dazu, dass die Erkrankung unbehandelt bleibt und unbemerkt voranschreitet.

Was sind die Ursachen?

Häufigste Ursache für eine COPD-Erkrankung ist eine chronische Bronchitis, also eine dauerhafte Entzündung der Bronchien. Als Bronchien bezeichnet man die Luftwege, die in die Lunge führen. Gründe für deren dauerhafte Entzündung sind vielfältig – größter Risikofaktor ist unbestritten das Rauchen. Das Haupterkennungsmerkmal für COPD ist der Husten. Plagt dieser Erkrankte über mindestens drei Monate in zwei aufeinanderfolgenden Jahren, spricht man von einer chronischen Bronchitis.

Verengen sich dabei außerdem die Atemwege, handelt es sich um eine chronisch obstruktive Bronchitis. Ist der Luftgehalt in der Lunge selbst erhöht, was zu einer sogenannten Überblähung der Lunge führt, liegt zudem ein Lungenemphysem vor.

Was sind die Folgen?

Die Verengung der Atemwege und das Lungenemphysem haben zur Folge, dass sich die Funktion der Lunge verschlechtert. Vereinfacht gesagt wird der Austausch des Sauerstoffs in der Atemluft und des Kohlendioxids im Blut erschwert. Das führt zu Atemnot, die sich anfangs unter körperlicher Belastung – etwa beim Treppensteigen – bemerkbar macht und sich im Verlauf der Krankheit verschlimmert.

So kompliziert das vielleicht zunächst klingt – seien Sie zuversichtlich! Eine professionelle, ärztliche Behandlung und Ihre Lebensgestaltung geben Ihnen viele Möglichkeiten, gut mit COPD zu leben.

2



1. Pisikofaktoren

Rauchen ist fraglos der größte Risikofaktor für eine COPD- Erkrankung. Etwa jede:r zweite:r Raucher:in entwickelt im Alter COPD – kein Wunder, denn Rauchen erhöht die Wahrscheinlichkeit um das 13-fache. Aber auch Schadstoffe durch Luftverschmutzung – nicht selten am Arbeitsplatz – oder erbliche Veranlagung können eine Rolle spielen. Außerdem können häufige Atemwegsinfekte als Kind sowie ein gestörtes Lungenwachstum im Mutterleib Ursachen für eine COPD-Erkrankung sein.



Medikamentöse & nicht medikamentöse Therapie

Zu Beginn steht die lungenfachärztliche Diagnose sowie die Verordnung spezieller, z. B. bronchialerweiternder Medikamente. Auch wenn die Beschwerden einer oft jahrelangen Lungenschädigung nicht komplett behoben werden können, helfen die Medikamente, die Symptome der Krankheit zu mildern. Außerdem sind nach der Diagnose regelmäßige Atemtherapie, Bewegung, Schutzimpfungen und vor allem Ihr eigenes Mitwirken sowie Arztbesuche wichtig, um dem Fortschreiten so effektiv wie möglich Einhalt zu gebieten.



In 8 Schritten

zum Rauchstopp

Welche

Medikamente

3 Leben mit COPD

Mit einer effektiven Behandlung und einem aktiven Selbstmanagement kann jede:r COPD-Patient:in den Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen. In der Regel verringert sich die Lebenserwartung mit einer COPD-Diagnose um etwa fünf bis sieben Jahre. Doch dieser Wert kann im Einzelfall stark abweichen – Sie haben es in der Hand. Werden Sie aktiv! Wir helfen Ihnen dabei.



Als Exazerbation wird die akute Verschlechterung mit Husten, Auswurf und ggf. Fieber bezeichnet. Als Patient:in im fortgeschrittenen COPD-Stadium sollte man sich bewusst machen: Wenn eine Exazerbation mit schwerer Atemnot einhergeht, ist die eigene Handlungsfähigkeit beschränkt. Es ist deshalb sehr empfehlenswert, sich vorab mit dieser Situation zu beschäftigen, um für den Notfall vorbereitet zu sein. Dazu zählen bestimmte Hustentechniken, Medikamente, Atemübungen und der Einsatz von Atemtherapiegeräten.

Info

Exazerbationen was kann ich tun?





Stadien und Schweregrade nach GOLD

Nach der Diagnose COPD gilt es festzustellen, in welchem Stadium der Krankheit Sie sich befinden. Die GOLD-Initiative Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease ist eine Expertenkommission, die jährlich aktualisierte Behandlungsempfehlungen für COPD veröffentlicht. Auf deren Basis nimmt Ihr:e Lungenfachärzt:in genaue Untersuchungen vor, bestimmt das Stadium Ihrer COPD-Erkrankung und bespricht die Ergebnisse mit Ihnen.

Die einzelne Stadien berücksichtigen außer der Lungenfunktion auch das Befinden und die Exazerbationshäufigkeit. Diese unterteilen sich wie folgt:

GOLD-Stadium I | COPD im Anfangsstadium

Im Stadium GOLD I weicht die Lungenfunktion bis zu 20 Prozent vom Sollwert ab. Atembeschwerden sind meist noch so schwach, dass sie kaum bemerkt werden. Husten und Auswurf können bereits auftreten – müssen aber nicht.

GOLD-Stadium II | Mittelschwere COPD

COPD im Stadium GOLD II setzt eine Lungenfunktion von etwa 50–79 Prozent voraus. In diesem Stadium der COPD-Erkrankung verspüren Betroffene bei starker körperlicher Belastung möglicherweise eine leichte Atemnot.

GOLD-Stadium III | Schwere COPD

Bei COPD im Stadium GOLD III erreicht die Lungenfunktion etwa 30–49 Prozent des Sollwertes. Es treten starke Atembeschwerden und Husten mit zähem Auswurf auf. Die Beschwerden machen sich bereits bei leichten Anstrengungen bemerkbar, etwa beim Treppensteigen.

GOLD-Stadium IV | Sehr schwere COPD

Bei COPD im Stadium GOLD IV liegt die Lungenfunktion bei weniger als 30 Prozent des Sollwerts. Erkrankte sind ständig mit Sauerstoff unterversorgt und leiden schon bei leichten Tätigkeiten oder gar in Ruhe unter schwerer Atemnot. Die körperliche Belastbarkeit ist stark eingeschränkt.

Ergänzend zu diesem Überblick über die GOLD-Stadien finden Sie ausführliche Informationen zu den Messungen und Erläuterung jeder GOLD-Stufe unter www.leichter-atmen.de/copd-gold-stadien



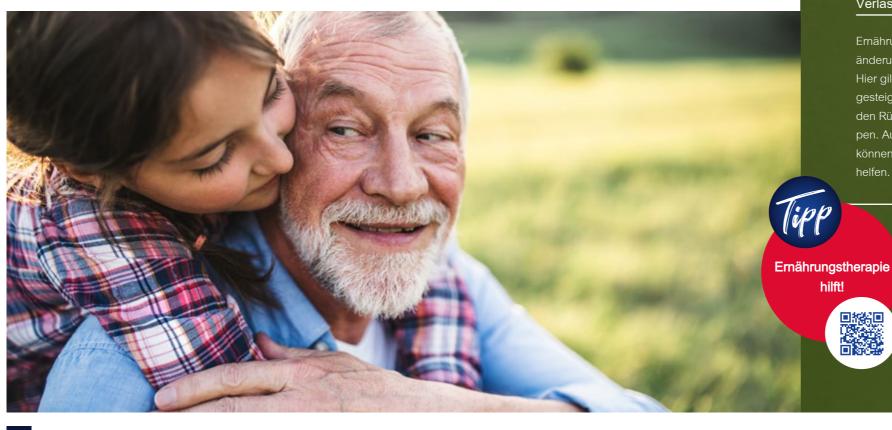


The Allas COPD.

Neben der professionellen ärztlichen Betreuung in der Sprechstunde oder bei Ihnen zu Hause können Sie selbst viel tun, um mit einer COPD-Erkrankung möglichst unbeschwert durchs Leben zu gehen. Mit einer individuellen Therapie und der Kombination unterschiedlicher Maßnahmen kann es Ihnen gut gelingen, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Wichtige Bestandteile einer effektiven Therapie:

- · Verordnete Medikamente regelmäßig einnehmen
- · Wirksame Inhalationstherapie
- Spezielle Hustentechniken
- Umfassende Atemtherapie
- Bewusste Ernährung
- · Sorgsame Pflege der Atemwege
- · Ausreichend Bewegung
- · Unterstützende Sauerstofftherapie
- Regelmäßige Patient:innenschulungen
- Sicherer Notfallplan
- Gemeinschaft und Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen



Gesund essen!



Atmen Mit Wirkung!

Inhalationstherapie bei COPD

Eine Inhalationstherapie ist die wirksamste Methode für eine Behandlung Ihrer Atemwege. Beim Inhalieren werden sehr feine Wirkstoffnebel eingeatmet, sogenannte Aerosole. Diese kleinen Tröpfchen gelangen beim Inhalieren tief in Ihre Atemwege und entfalten dort, wo sie dringend gebraucht werden, ihre Wirkung.

Grundsätzlich lassen sich verschiedene Inhalationsmöglichkeiten unterscheiden:

Die **INHALATION VON KOCHSALZLÖSUNG** befeuchtet die Atemwege, wirkt schleimlösend und beugt akuten Infekten der Atemwege vor.

Die **INHALATION VON MEDIKAMENTEN** ist vor allem bei chronischen Atemwegserkrankungen die häufigste Therapieform. Betroffene inhalieren zum Beispiel entzündungshemmende Medikamente oder Mittel zur Weitung der Bronchien. Besonders

Medikamente, die die Bronchien aktiv erweitern, können bei starker Atemnot lebenswichtig sein.

WICHTIG! Im Notfall ist keine Inhalation mit Verneblern möglich. Auch die Inhalation von Trockenpulver führt nicht zum gewünschten Ergebnis. Halten Sie auf jeden Fall ärztliche Rücksprache, wie Sie im Notfall

klug handeln! Zudem haben wir auf Seite 18 einen kleinen Notfall-Merkzettel für Sie zusammengestellt.

Ausführliche
Informationen:
inhalation.cc/
inhalationstherapie





Der RC-Chamber[®] – Die einzige Inhalierhilfe mit patentiertem Schutzengelkonzept.

Optimiert die Wirkung der Medikamente bei Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale, obstruktive Bronchitis, COPD sowie Mukoviszidose und ist verlässlicher Begleiter für kleine und große Patienten.

Alle RC-Chamber®-Modelle sind erstattungsfähig unter der Hilfsmittel-Nr. 14.24.03.1001. Bitte immer Gebrauchsanweisung beachten. Alle CEGLA-Produkte sind online sowie in stationären Apotheken und Sanitätshäusern erhältlich.



LEICHTER ATMEN mit CEGLA Medizintechnik. | cegla.de







Hustentechnik bei COPD

Häufigstes und zugleich lästigstes Zeichen einer COPD-Erkrankung ist das Husten. Dabei ist der Husten eigentlich ein Segen – denn er fördert zähes Sekret aus der Lunge, das das Atmen erschwert. Wer richtig hustet, dem fällt das Abhusten direkt

Regel Nummer eins: Bleiben Sie entspannt und verkrampfen Sie nicht. Dabei hilft unter anderem eine atemerleichternde Körperhaltung – zum Beispiel der Kutschersitz oder die Torwartstellung. Egal wie, wichtig ist, dass Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne beugen und sich mit Armen oder Händen auf den Oberschenkeln abstützen.

Richtig abhusten

Wenn Sie husten, warten Sie, wenn möglich, bis Sie das Sekret weit oben in der Brust oder im Hals spüren. Husten Sie dann gegen Ihre geschlossenen Lippen oder in Ihre Faust, sodass sich Ihre Wangen kurz aufblähen. So entsteht Gegendruck, der die Atemwege weitet und verhindert, dass sich die Bronchien verkrampfen. Husten Sie kurz und kräftig ab, aber niemals gewaltsam. Es geht darum, möglichst effektiv abzuhusten.

Wenn möglich, können Sie zwischen den Hustenattacken die Lippenbremse anwenden. Dazu atmen Sie tief durch die Nase ein und legen beim Ausatmen die Lippen leicht aufeinander. Lassen Sie die Luft langsam und gleichmäßig durch einen schmalen Spalt zwischen Ihren Lippen entweichen. Abgehustetes Sekret spucken Sie am besten immer direkt aus.

Richtig husten kann man trainieren:

Sehr effektiv für die Mobilisation und den Transport des Schleims ist die Kombination aus Atemphysiotherapie mit einem Atemtherapiegerät, welches das Sekret nach oben befördert.



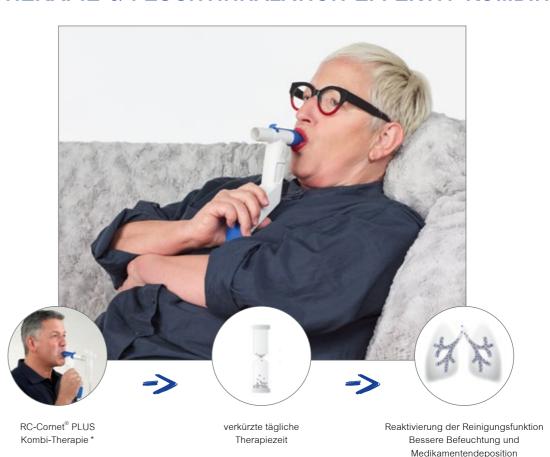
Regelmäßige Atentherapie:

- befreit die Atemwege von festsitzendem Schleim
- erleichtert das Abhusten
- senkt den Bedarf an Medikamenten





ATEMTHERAPIE & FEUCHTINHALATION EFFEKTIV KOMBINIEREN



Atemtherapiegeräte bei COPD

Sehr effektiv für die Weitung der Atemwege sind spezielle Atemtherapiegeräte. Während des Ausatmens erzeugen sie einen sogenannten "Dauerpositiven Druck (PEP – Positive Expiratory Pressure)" in den Atemwegen. Dieser Druck weitet die Atemwege. So kann beim Einatmen mehr Sauerstoff ein- und beim Ausatmen mehr CO_2 abgeatmet werden. Dadurch reduziert sich die Atemnot merklich.

OSZILLIERENDE ATEMTHERAPIEGERÄTE (OPEP) können

sogar noch mehr: Sie erzeugen Druck- und Flussschwankungen, also Vibrationen, die sich direkt auf die Bronchien übertragen. Diese Schwingungen lösen festsitzenden Bronchialschleim und verbessern den Abtransport. So fällt das Abhusten deutlich leichter und die Atemnot wird besonders gut gelindert.

Diese Geräte werden in der Leitlinie für die Behandlungen von COPD und Lungenemphysem empfohlen und sind in der Regel ERSTATTUNGSFÄHIG.

Atemtherapie mit Feuchtinhalation bei COPD

Besonders wirksam ist die Kombination von Atem- und Inhalationstherapie. Feuchtinhalation und gezielte Atemtherapie gemeinsam verkürzen die tägliche Therapiezeit und verbessern die Wirkung Ihrer Medikamente. Ein spezielles oszillierendes Atemtherapiegerät zu diesem Zweck ist das RC-Cornet® PLUS. Dank individueller Einstellungsmöglichkeiten der Behandlungsformen sowie der Intensitäten (Widerstände A – D) kann das RC-Cornet® PLUS besonders fein auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt werden. Zudem ist eine Verbindungsmöglichkeit mit ISO-genormten Verneblern integriert.

^{*} Bitte vor der ersten Anwendung immer die Gebrauchsanweisung sorgfältig lesen. Ein Vernebler/Inhalator ist im Lieferumfang nicht enthalten.

Ganzheiltiche Atemtherapie bei COPD

RC-Cornet® PLUS

Das Atemtherapiegerät für die unteren Atemwege. Wirkt schleimlösend, hustenlindernd und atmungserleichternd.

Das RC-Cornet[®] PLUS bietet leitliniengerechte OPEP-Atemtherapie und hilft wirksam, festsitzenden Bronchialschleim zu lösen und zu entfernen. Studien belegen, dass die regelmäßige Therapie mit dem RC-Cornet[®] PLUS, speziell bei COPD, Klinikaufenthalte und Antibiotikabedarf reduziert.¹



Artikel-Nr. 2600 | PZN 12 419 336 Verordnungsfähig unter der Hilfsmittel-Positions-Nr. 14.24.08.0013

RC-Cornet® PLUS NASAL

Das Atemtherapiegerät für die oberen Atemwege. Wirkt schleimlösend, abschwellend und regenerierend.

Die OPEP-Atemtherapie verhilft auf natürliche Weise zu einer freien Nase und freien Nasennebenhöhlen. Und zwar langfristig abschwellend und regenerierend. Zudem senkt sie die Gefahr absteigender Infekte und einer bronchialen Überempfindlichkeit.

Artikel-Nr. 2680 | PZN 12 441 330



RC-Clean® Reinigungsbeutel

RC-Cornet[®] PLUS und RC-Cornet[®] PLUS NASAL können durch Auskochen in einem Topf oder mit dem RC-Clean[®] Reinigungsbeutel in der Mikrowelle hygienisch gesäubert werden. Voll viruzide Desinfektion – bekämpft effektiv Keime & Bakterien.

Artikel-Nr. 5000 | PZN 10 751 032





Atemwege pflegen bei COPD

Mit jedem Atemzug gelangen neben wertvollem Sauerstoff auch Feinstaub, Bakterien und Viren in die Lunge. Leider gelingt es der Nase nicht, alle ungebetenen Gäste herauszufiltern. So gelangen sie in tiefere Abschnitte der Atemwege. Aber auch hier gibt es körpereigene Schutzmechanismen. Die Flimmerhärchen (Zilien) auf der Schleimhaut sorgen für eine Selbstreinigung der Lunge. Sie transportieren das Sekret, das die Schleimhäute produzieren, in Richtung Rachen. In diesem Schleim bleiben

Schadstoffe, Viren und Bakterien haften und finden durch Husten oder Verschlucken den Weg aus der Lunge.

Regelmäßiges Befeuchten der Atemwege schützt unsere Schleimhäute vor dem Austrocknen und stellt den natürlichen Schleimfluss sicher. Das zu unterstützen, ist besonders für Atemwegspatient:innen eine gute Möglichkeit, die Atemwege

Achten Sie auf folgende Punkte, um Ihre Schleimhäute möglichst feucht zu halten:

- Vermeiden Sie trockene Luft und denken Sie besonders im Winter an regelmäßiges Stoßlüften gegen trockene Heizungsluft
- Trinken Sie viel! Das ist wichtig und unterstützt auch die Reinigung der Atemwege
- Bewegen Sie sich täglich! Möglichst viel in der Natur, abseits von Straßen und Industriestaub
- Eine Schale Wasser auf die Heizung gestellt, erhöht die Luftfeuchtigkeit im Raum
- Zimmerpflanzen, speziell pflanzliche Hydrokulturen, wirken gegen trockene Heizungsluft

RC-Pflege® N

Hält Atemwege fit.

Gut befeuchtete Atemwege unterstützen das Immunsystem und helfen, Bakterien, Viren und Pollen abzuwehren. Nasen- und Rachenspray hilft mit Feuchtigkeit und Schutz und unterstützt die Heilung sowie Pflege der Schleimhäute.

RC-Pflege® N kann dauerhaft angewendet werden – ohne Gewöhnungseffekt.

Zusammensetzung: isotonische Kochsalzlösung mit 2 % Dexpanthenol. Bitte vor der ersten Anwendung Gebrauchsanweisung sorgfältig lesen. Artikel-Nr.: 250 | PZN 06 415 162



LEICHTER ATMEN mit CEGLA Medizintechnik. | cegla.de





¹ Studien auf Anfrage bei CEGLA Medizintechnik erhältlich



Saverstoft ist Downerstoft Powerstoft



Versorgt trockene und gereizte Nasengänge mit pflegenden und heilsamen Nährstoffen – speziell für Sauerstoffpatient:innen geeignet.

RC-Gel® NASAL setzt sich aus rein natürlichen Inhaltsstoffen zusammen: gereinigtes Wasser, Hydroxyethylcellulose, Natriumchlorid, Propylenglykol, Disodium EDTA, Panthenol, Allantoin, Mentholkristalle, Natriumhyaluronat, Glycerin, Parfüm.

Bitte vor der ersten Anwendung Gebrauchsanweisung sorgfältig lesen.

Artikel-Nr.: 260 | PZN 12 510 686

LEICHTER ATMEN mit CEGLA Medizintechnik. | cegla.de





Sauerstofftherapie bei COPD

Moderne Geräte und Techniken machen eine dauerhafte Sauerstofftherapie heute zu einem relativ unkomplizierten Unterfangen! Und wenn Sie mit der passenden Motivation an die Behandlung herangehen, werden Sie schon bald die Vorteile einer Sauerstofftherapie mit jedem Atemzug spüren. Denn eine gezielte Sauerstofftherapie senkt die Atemnot spürbar und erhöht die Belastbarkeit von Patient:innen mit chronischem Sauerstoffmangel.

Übrigens spielen Selbsthilfegruppen eine wesentliche Rolle in der Sauerstofftherapie. Denn gegenseitige Unterstützung, Informationsaustausch und ein Miteinander stärken das Selbstbewusstsein. Ein wichtiger Aspekt, um die mobilen Geräte in der Öffentlichkeit zu nutzen. Gerade unter Belastung ist die Sauerstofftherapie wichtig! Mit einer aktiven Sauerstofftherapie vergrößern Sie Ihren Aktionsradius enorm und verbessern Sie Ihre aktive Teilhabe am Leben.

Halten Sie sich fit!



Lungensport, Aktivität und Reha bei COPD

Atemnot führt zu Inaktivität. Inaktivität führt zu Atemnot. Atemnot führt zu Inaktivität! Gegen diesen Teufelskreis hilft nur eines: ein individuelles Bewegungsprogramm nach Ihren Bedürfnissen und Ihrer Leistungsfähigkeit!

Ideal sind Lungensportgruppen. Lungensport bei COPD wird in ganz Deutschland von Sportvereinen und Reha-Einrichtungen angeboten. Er erleichtert den Teilnehmer:innen nachweislich und nachhaltig das Atmen. Speziell ausgebildete Übungsleiter:innen zeigen gezielte, gymnastische Übungen, die insbesondere die Atemmuskulatur unterstützen und so für echte Erleichterung im Alltag sorgen. Und keine Angst: Beim Lungensport wird jede:r Patient:in auf dem persönlichen Leistungsniveau abgeholt. Sie machen nur, was Sie können. Es geht niemals darum, Ihre Leistungsgrenzen zu überschreiten.

Was bringt Lungensport bei COPD?

★ Sie atmen merklich leichter!

Sie merken schnell, wie Ihr Körper auf die regelmäßige Bewegung reagiert. Plötzlich schnaufen Sie beim Treppensteigen weniger, halten beim Spaziergang besser mit und können alltägliche Arbeiten und Belastungen leichter bewältigen.

(+) Sie treffen Gleichgesinnte!

Lungensport erleichtert Ihnen nicht nur das Atmen, sondern gibt Ihnen auch Gelegenheit, sich mit anderen COPD-Patient:innen auszutauschen.

(+) Gemeinschaft und Motivation!

Gruppenaktivität und die abwechslungsreichen Programme sorgen für Spaß und stärken Ihren Durchhaltewillen.

Informationen zur Kostenerstattung des Lungensports oder wo Lungensportgruppen angeboten werden, finden Sie unter: www.leichter-atmen.de/copd-lungensport







Dann finden Sie unter www.leichter-atmen.de/ atemphysiotherapie und in den Blogbeiträgen qualifizierte Anleitungen zu körperlichen Aktivitäten.















Gemeinsam stark!

Gemeinschaft mit anderen Betroffenen.

COPD ist keine Seltenheit! Und auch wenn es tragisch ist, dass viele Menschen an COPD erkranken, führt das zugleich dazu, dass Betroffene nicht allein sind. Es gibt viele Möglichkeiten, voneinander zu lernen, sich gegenseitig zu unterstützen und die Krankheit gemeinsam zu bewältigen.

Bereits im Jahr 2009 wurde das Gesundheitsportal leichter-atmen.de ins Leben gerufen. Das Portal unterstützt Sie und viele andere COPD-Betroffene bei der gesundheitlichen Eigenverantwortung und gibt die Möglichkeit, sich aktiv in Behandlungs- und Entscheidungsprozesse einzubringen. Hier finden Sie hilfreiche, verständliche und fundierte Informationen rund um die Themen "Atmung und Gesundheit".

Die LEICHTER ATMEN Blogger

Im Portal geben zudem Betroffene, Therapeut:innen und Ärzt:innen interessante und hilfreiche Einblicke in die verschiedenen Bereiche von Atemwegserkrankungen und schreiben über ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit COPD. Rund um die Autor:innen des Blogs hat sich über Kommentare und einen themen-

bezogenen Austausch eine starke Gemeinschaft gebildet. Weitere Infos finden Sie auf unserem Blog unter:

www.leichter-atmen.de/blog

Atmung & Gesundheit

Machen Sie sich schlau.

Patient:innenschulung und Notfallplan bei COPD

Patient:innenschulungen sind wertvolle Hilfen für COPD-Erkrankte. Als qualitätsgeprüfte Fortbildungen informiert auf diesen Veranstaltungen geschultes, medizinisches Personal die Betroffenen über ihre Erkrankung und gibt Anleitungen im Umgang mit COPD. Patient:innenschulungen werden oft ambulant angeboten – zum Beispiel in Arztpraxen oder Krankenhäusern. Sie finden aber auch im Rahmen eines Reha-Aufenthaltes statt.

Die Kosten für eine Patient:innenschulung können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden – etwa für Patient:innen. die am Disease-Management-Programm (DMP) für COPD teilnehmen.

Wenden Sie sich am besten direkt an Ihre:n Ärzt:in oder Ihre Krankenkasse.

Inhalte einer Patient:innenschulung zu COPD sind beispielweise:

- Informationen zum Krankheitsbild, Therapiemöglichkeiten
- Vermeidung von Risikofaktoren, etwa zum Rauchstopp
- Peak-Flow-Messung und Informationen zu einem Peak-Flow-Tagebuch
- · Inhalationstechniken erlernen
- bedarfsgerechte Einstellung der Medikamente
- Verhalten im Notfall (Selbsthilfemaßnahmen)

Ein kostenloses Beispiel zum Download finden Sie unter: https://bit.ly/3DALoy6







sowie Rehabilitation nach Erkrankungen und Operationen.

CEGLA

Artikel-Nr. 2631 | PZN 17 875 642

www.cegla.de/produkte

Atemnot bei COPD Was tun im Notfall?

Ein guter Notfallplan mit geübten Handlungsschritten gibt Ihnen Sicherheit.

Einfache Atemübungen und Selbsthilfetechniken können bei Atemnot der Verengung der Atemwege entgegenwirken. Wir haben Ihnen eine kurze Anleitung mit vier einfachen und wirksamen Techniken zusammengestellt. Wichtig: Üben Sie ruhig regelmäßig, auch wenn Sie nicht gerade unter Atemnot leiden. Das wappnet Sie für den Notfall und gibt Sicherheit!



DIE LIPPENBREMSE

Lippen leicht aufeinanderlegen, Wangen leicht aufblähen und die Luft locker durch einen Spalt zwischen den Lippen ausströmen lassen. Klappt immer und in jeder Position!



Rücken und Popo an die Wand, Fersen etwa 15 Zentimeter entfernt. Das erleichtert das Stehen merklich.





DER TORWART

Knie leicht gebeugt, die Hände oberhalb der Knie auf die Oberschenkel stützen und die Lippenbremse dazu! Das erleichtert das Atmen und klappt auch prima an die Wand gelehnt.



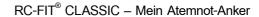


Wenn Sie Ihren Oberkörper auf einem Tisch, einem Auto, einem Bettgestell oder etwas Ähnlichem ablegen, erleichtert das das Atmen spürbar. Gleichzeitig erhöht sich die sogenannte Atemmittellage und damit der Durchmesser Ihrer Bronchien.



Produkt Tipp:





- & Beruhigt Atmung und Psyche
- @ Reduziert Atemfrequenz











Schleimlösend, hustenlindernd, atmungserleichternd.

Dank oszillierendem Ausatemdruck befreit das RC-Cornet® PLUS die unteren Atemwege und senkt die Gefahr von Atemwegsinfekten. Regelmäßig angewendet, werden Klinikaufenthalte und Antibiotikabedarf gesenkt.

Bitte immer Gebrauchsanweisung beachten. Alle CEGLA-Produkte sind online sowie in stationären Apotheken und im Sanitätsfachhandel erhältlich.

PZN 12 419 336 | Erstattungsfähig unter Hilfsmittel-Positions-Nr. 14.24.08.0013



LEICHTER ATMEN mit CEGLA Medizintechnik. | cegla.de | 0 26 02 - 92 13 0



Seit 1982 hat sich CEGLA zu einem führenden Anbieter medizintechnischer Hilfsmittel für Atemwegspatient:innen entwickelt. Wir helfen, leichter zu atmen, und teilen unser Wissen, damit möglichst viele ihre individuelle Lebensqualität verbessern können.

finden Sie umfangreiche Informationen und Hilfestellungen zu Atemwegserkrankungen.

Als Familienunternehmen schätzen wir den Austausch mit Kunden wie Patienten sehr und stehen Ihnen gerne für Fragen über Atemwegserkrankungen und unsere Produkte zur Verfügung.

CEGLA-Produkte sind stationär und online in Apotheken und Sanitätshäusern sowie bei Amazon erhältlich.

CEGLA Medizintechnik GmbH

Horresser Berg 1 56410 Montabaur Germany Tel +49 26 02 92 13-0 info@cegla.de www.cegla.de



