

Ein aktives Leben mit COPD

Wenn man an chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) leidet, kann es zum Problem werden, aktiv zu bleiben, da die Atmung mehr Energie erfordert als normalerweise.

Dieses Informationsblatt wurde für Menschen mit COPD, ihre Familien und ihre Betreuungspersonen verfasst. Es wird erklärt, warum Aktivitäten durch die Erkrankung beeinträchtigt werden, warum man aktiv bleiben soll und wie ein aktives Leben trotz COPD möglich ist.

Was ist COPD?

COPD bezeichnet allgemein Erkrankungen wie Emphysem und chronische Bronchitis, durch die die Atemwege dauerhaft verschlossen oder verengt sind.

Die Erkrankung beeinträchtigt vor allem Lunge und Atmung, kann aber auch Muskeln, Herz, Knochen und Ihre Stimmung insgesamt beeinträchtigen.

In Europa ist Tabakrauch die Hauptursache für COPD, aber eine Reihe von anderen Faktoren kann zur Entwicklung dieser Erkrankung führen. Dazu zählen Luftverschmutzung im Freien und in Räumen sowie Staub und Chemikalien am Arbeitsplatz und bereits bestehende Krankheiten wie chronisches Asthma.

Oft verschlimmern sich langfristig die Symptome, und möglicherweise müssen Sie bei Alltagsaktivitäten wie Treppensteigen, Einkaufen oder Duschen langsamer machen. Manchmal fühlen Sie sich vielleicht sogar unfähig, diese Dinge zu tun. Aktiv zu bleiben, kann diese Tätigkeiten erträglicher machen und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern.



©iStockphoto.com/Bloodstone

Häufigste Symptome:

- Atemnot während körperlicher Betätigung
- chronischer Husten
- Engegefühl in der Brust
- Keuchen

Warum ist Bewegung wichtig?

- Bewegung hält uns fit und gesund
- Wenn Sie fit sind, ist die Atmung leichter und normalisiert sich nach körperlichen Anstrengungen schneller
- Je fitter Sie sind, desto leichter fallen Ihnen Alltagsaktivitäten, selbst wenn Sie schwer atmen
- Wenn Sie fit und aktiv bleiben, werden Sie auch in Zukunft eher gesund bleiben.

Inwiefern betrifft mich COPD?

Zu den ersten Anzeichen von COPD zählt es, herauszufinden, dass Ihnen körperliche Betätigungen schwerer fallen als früher. Möglicherweise müssen Sie beim Treppensteigen pausieren oder während des Spaziergangs eine Rast einlegen.

Kurzatmigkeit und Müdigkeit werden im Verlauf der Zeit stärker, wengleich bei vielen Patienten der Zustand von Tag zu Tag schwankt. An manchen Tagen kann Ihre Atemnot kein Problem sein, an anderen wiederum kann es sein, dass Sie zu nichts in der Lage sind. Ebenso kann es sein, dass Sie sich in der Früh miserabel fühlen und die Symptome am Nachmittag viel besser sind.

“Ich verrichte noch meine Haushaltsarbeiten, habe aber gelernt, diese langsam zu verrichten und auf mehrere Tage zu verteilen. Nicht immer haben die Menschen Verständnis für meine mangelnde Aktivität. Ich habe gelernt, mir meine Kräfte einzuteilen, um mehr zu schaffen. Stattdessen gehe ich spazieren und mache Dinge, die ich genieße. Man muss möglichst lang aktiv bleiben.” **Person mit COPD**



©iStockphoto.com/Imagegama1

COPD betrifft jeden unterschiedlich stark, je nach Schwere der Erkrankung. Ist Ihre Erkrankung leicht oder mittelschwer, kann es sein, dass Ihnen Spaziergänge, Sport, Einkaufen oder andere Freizeitaktivitäten schwerer fallen. Ist Ihre Erkrankung fortgeschrittener, kann Ihnen schon beim Anziehen, Baden oder Kämmen das Atmen schwer fallen.

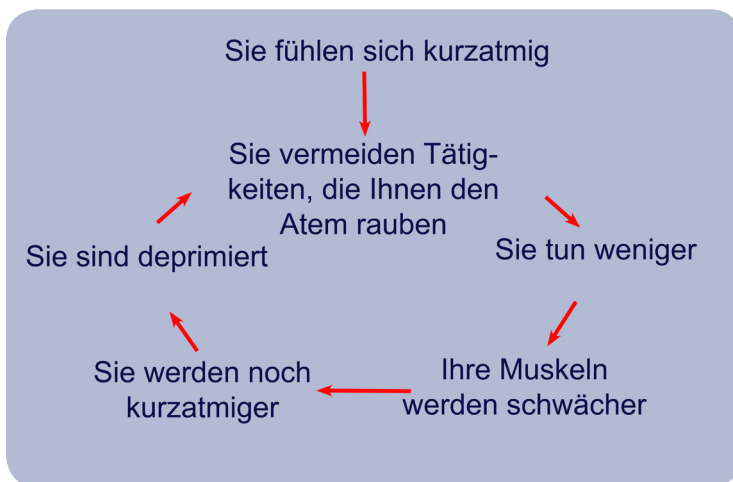
Wie andere chronische Erkrankungen, die die üblichen Alltagsaktivitäten beeinträchtigen, kann COPD seelisches Leid verursachen. Depression, Trauer und das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren oder ängstlich und panisch zu sein, sind häufige emotionale Begleiterscheinungen der COPD.

COPD kann sich aber auch auf Beziehungen auswirken, da viele Menschen bei Haushaltsarbeiten auf die Hilfe anderer angewiesen sind oder sich einsam fühlen, wenn das Ausgehen mühevoll wird. Einige Menschen sind auch besorgt, weil sie bei sexuellen Aktivitäten kurzatmig werden. Diese Atemnot kann alarmierend sein und beeinträchtigt oft das Bedürfnis einer Person nach Sexualität oder deren Genuss. Wichtig ist, dass Sie sich nicht schämen und Ihre Sorgen mit Ihrem Arzt, Betreuer oder Physiotherapeuten besprechen.

Was kann ich dagegen tun?

Neben einer regelmäßigen Behandlung können Sie Ihre Kurzatmigkeit auch durch Muskeltraining verringern. Kurzatmigkeit bei körperlichen Aktivitäten kann beängstigend sein. Sie könnten dazu neigen, Bewegung zu vermeiden, die Atembeschwerden hervorrufen könnten.

Wenn Sie inaktiv werden, lässt Ihre Fitness nach und Ihre Kondition wird schlechter. Dadurch verlieren Sie an Kraft, was körperliche Aktivitäten zusätzlich erschwert. In der Folge müssen Sie noch stärker atmen, was wiederum selbst einfache Tätigkeiten erschwert. Dies kann auch Ihre Stimmung beeinträchtigen und zu Depressionen führen.



Diesen Teufelskreis können Sie bereits im Keim ersticken, indem Sie aktiv bleiben. Wenn Sie sich weiterhin bewegen, arbeiten Lunge und Muskeln so gut sie können, und Ihre Gesundheit wird sich weniger schnell verschlechtern. Neben den Vorteilen für Ihre allgemeine Gesundheit sind Sie bei körperlicher Belastung auch weniger kurzatmig, haben seltener müde Beine, dauerhaft mehr Energie, mehr Muskelkraft, ein besseres Immunsystem sowie mehr Selbstvertrauen und bessere Laune.



Die PROactive-Studie

Im Rahmen der PROactive-Studie wird ein neues Gerät entwickelt, mithilfe dessen Ärzte bei Menschen mit COPD die Aktivität messen können. Bei diesem System misst ein elektronisches Aufnahmegerät, ähnlich einem Mobiltelefon oder einem elektronischen Tagebuch, die Tagesaktivitäten des Benutzers. Darüber hinaus erhält es von einem Aktivitätsüberwachungsgerät, das von der Person mit COPD getragen wird, Informationen, um zu sehen, ob sich deren Aktivität nach verschiedenen Behandlungen steigert. Die Wissenschaftler sind überzeugt, dass sie durch Befragung von daran erkrankten Menschen zu ihrer Lebensqualität am meisten über COPD-Behandlungen herausfinden. Derzeit befragen sie Hunderte von

Menschen mit COPD in ganz Europa, um zu erfahren, welche Tätigkeiten diese ausüben, welche Behandlungen sie sich wünschen und wie sie sich bei körperlichen Aktivitäten fühlen. Das neue Werkzeug soll auf Grundlage dieser Antworten entwickelt werden. Sollten Sie Informationen zu den Ergebnissen der Studie wünschen oder eine Frage zum Projekt haben, schicken Sie bitte eine E-Mail an: info@proactivecopd.com

Wenn Sie regelmäßig kurzatmig sind, bitten Sie Ihren Arzt, den Grund herauszufinden. Folgende Tipps könnten Menschen mit COPD dabei helfen, bei körperlichen Aktivitäten mit Kurzatmigkeit umzugehen:

Das Ausmaß Ihrer Kurzatmigkeit	Wie bleibe ich aktiv?
Nur bei anstrengenden Tätigkeiten kurzatmig	<ul style="list-style-type: none"> • Halten Sie sich an einen Aktivitätenplan mit 30-minütiger leichter Bewegung an mindestens 5 Tagen pro Woche (z. B. schnelles Gehen) • Gönnen Sie sich nach der Bewegung genügend Erholung
Bei schnellem Gehen oder bei geringen Steigungen kurzatmig	<ul style="list-style-type: none"> • Planen Sie vorab Ihre Aktivitäten, damit Sie nicht zu sehr in Eile sind • Wenn Sie unter Zeitdruck stehen, werden Sie nicht panisch, denn das verschlimmert die Kurzatmigkeit. Machen Sie gleichmäßig weiter, so gut es geht • Erwägen Sie bei Symptomen die Verwendung Ihres Inhalators, den Sie von Ihrem Arzt erhalten haben
Langsameres Gehen als andere wegen Ihrer Kurzatmigkeit oder Stehenbleiben, um Luft zu holen, wenn Sie in Ihrem eigenen Tempo unterwegs sind	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzatmigkeit ist nicht schlimm. Leichte Kurzatmigkeit ist keine Gefahr, sie zeigt nur, dass Sie gut trainieren • Atmen Sie langsam und tief ein, anstatt schnell und flach zu atmen • Gönnen Sie sich, wenn nötig, eine Pause und erwägen Sie, Ihren Inhalator zu verwenden
Stehenbleiben nach 100 m oder einigen Minuten auf ebenen Wegen	<ul style="list-style-type: none"> • Bauen Sie bei Ihren Aktivitäten immer wieder Ruhepausen ein • Erreichen Sie in Ihrem eigenen Rhythmus Ihre Ziele • Es ist normal, dass Sie manchmal kurzatmig sind • Beraten Sie sich mit einem COPD- und Bewegungs-Experten (z. B. Physiotherapeut), um Übungen zu vereinbaren, die Sie fit halten.
Zu kurzatmig, um das Haus zu verlassen, oder beim An- oder Entkleiden kurzatmig	<ul style="list-style-type: none"> • Machen Sie alles der Reihe nach • Kurzatmigkeit mag beängstigend sein, ist aber harmlos. Ihre Atmung sollte sich nach einigen Minuten Ruhe wieder normalisieren. • Lenken Sie sich 2 Minuten lang von Ihren Atembeschwerden ab, bis Sie wieder normal atmen. • Führen Sie weiterhin möglichst viele einfache Alltagsaktivitäten durch.

Zu den einfachsten Methoden, Kurzatmigkeit in den Griff zu bekommen, zählt das Atmen mit der Lippenbremse - als ob Sie pfeifen würden. Wenn Sie tief durch die Nase einatmen und Luft durch die gespitzten Lippen ausblasen, bleiben Ihre Atemwege länger geöffnet, wodurch sich die Atmung normalisiert. Je nachdem, wie heftig Ihre Symptome sind und welche Art von körperlicher Aktivität Sie vorziehen, können Sie sich mit Tätigkeiten von Haushaltsarbeit bis hin zu strukturierten Übungen fit halten. Ein Physiotherapeut kann Ihnen dabei helfen, die richtigen Tätigkeiten zu ermitteln.

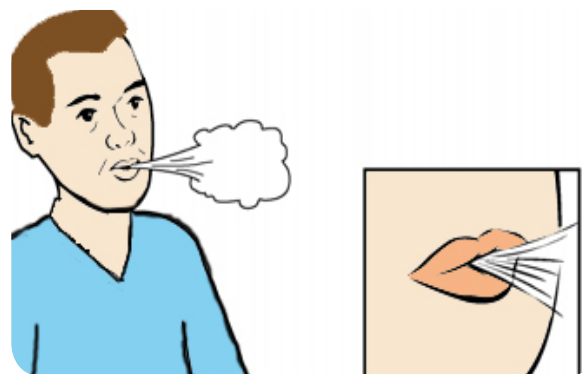


Image adapted © The Ohio State University Medical Center

Sie können versuchen, in Ihren Alltag verschiedene Aktivitäten einzubauen, um fit zu bleiben:

- Gartenarbeit
- Treppensteigen (hinauf und hinunter)
- Eine Haltestelle vorher aussteigen oder kurz zu Fuß gehen
- Langsames Schwimmen
- Stretching zu Hause, um Ihre Muskeln zu stärken

Wenn Sie Ihre Fitness steigern möchten, können Sie von Experten geleitete Trainings- oder Lungenrehabilitationskurse besuchen. Die Lungenrehabilitation umfasst strukturierte Übungen in der Gruppe und Informationen zu Ihrer Lunge und wie Sie gesund bleiben. Diese kann nützlich sein, wenn Sie körperliches Training nicht gewohnt sind und nach und nach aktiver werden möchten. Sie gewinnen aber auch an Selbstvertrauen im Umgang mit Ihrer Krankheit.

Informationsblatt zur Lunge

www.european-lung-foundation.org

Mit zunehmender Fitness können Sie dann strukturierte Sitzungen und Kurse besuchen, etwa Wasser-Gymnastik, Yoga oder Tanzkurse. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, Betreuer oder Physiotherapeuten die geeignete Art von Übungen und fragen Sie nach verfügbaren wohnortnahen Programmen

Bitte vergessen Sie nicht:



- Wärmen Sie sich vor dem Training auf und kühlen Sie sich danach ab
- Nehmen Sie Wasser mit, das Sie vor, während und nach dem Training trinken
- Halten Sie Ihre Medikamente bereit
- Überfordern Sie sich nicht
- Atmen Sie mit Lippenbremse

Beenden Sie Ihre Aktivitäten bei folgenden Anzeichen:

- Engegefühl in der Brust
- Schwindel oder Übelkeit
- Klammes Gefühl oder Frösteln
- Verstärkte Atemnot
- Muskel- oder Gelenkschmerzen
- Ungewöhnlich Müdigkeit

► Häufig gestellte Fragen (FAQ)

- Ist Kurzatmigkeit gefährlich?

Kurzatmigkeit kann unangenehm sein, eine Zunahme der Herzfrequenz und Atmung sind aber bei körperlichen Aktivitäten normal und ungefährlich. Nach Beendigung der Aktivität sollte sich Ihre Atmung wieder normalisieren. Falls nicht, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt. Sollten Sie bei körperlichen Aktivitäten kurzatmiger sein als andere in Ihrem Alter, empfiehlt es sich, einen Arzt um Rat zu fragen. Dieser kann Ihnen eine bestimmte Herzfrequenz vorgeben, d. h., die Anzahl an Pulsschlägen, die Sie beim Trainieren idealerweise erreichen sollten. Oft gibt es einfache Lösungen, die Ihnen körperliche Aktivitäten angenehmer machen.

- Ist Sauerstoff hilfreich?

Ihr Arzt verschreibt Ihnen je nach Sauerstoffgehalt im Blut, aber nicht aufgrund Ihrer Kurzatmigkeit Sauerstoff. Selbst wenn Sie sehr kurzatmig sind, kann es sein, dass Ihr Blut genügend Sauerstoff enthält. Manche wiederum benötigen Sauerstoff, obwohl sie keine Atemnot verspüren. Liegt der Sauerstoffgehalt in Ihrem Blut unter einem kritischen Niveau, wird Ihnen Ihr Arzt vielleicht Sauerstoff verordnen.

- Wann muss ich einen Arzt aufsuchen?

Sie sollten vorab einen Arzt fragen, warum Sie bei körperlichen Aktivitäten kurzatmig sind und welche Aktivitäten sich eignen. Aber auch, wenn sich Ihre Atmung bei Bewegung drastisch verschlechtert oder sich nicht unmittelbar danach normalisiert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

Die ELF wurde von der European Respiratory Society (ERS) gegründet, mit dem Ziel, Patienten, die Allgemeinbevölkerung und Lungenfachleute zusammenzubringen und so die Lungenheilkunde zu verbessern. Die ELF widmet sich in ganz Europa der Lungengesundheit und vereint die führenden europäischen Medizinfachleute, um Patienteninformationen bereitzustellen und bei der Bevölkerung das Bewusstsein über Atemwegserkrankungen zu steigern.

Dieses Material wurde mit der Unterstützung von COPD-Experten zusammengestellt: Prof. Thierry Troosters, Dr. Fabienne Dobbels, Dr. Roberto Rabinovich und Karen Heslop.