

# Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen

## Was ist Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen?

Die Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen ist ein Programm, mit dem die körperlichen und emotionalen Auswirkungen verringert werden sollen, die eine Langzeit-Lungenerkrankung auf das Leben eines Menschen haben kann. Es kombiniert körperliches Training mit Schulung über Maßnahmen, mit deren Hilfe Sie sich selbst so gesund wie möglich halten können. Dies könnten Behandlungen von Ergotherapeuten, Diät- und Ernährungsberatern, medizinischem Fachpersonal, Sozialarbeitern und Psychologen sein, wenn diese zur Verfügung stehen.

Programme zur Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen sind individuell auf jede einzelne Person zugeschnitten. Bevor Sie mit einem Programm beginnen, werden Experten Ihre Bedürfnisse und Lebensumstände einschätzen und mit Ihnen ein individuelles Programm erarbeiten.

## Für wen ist die Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen bestimmt?

Die Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen kann Menschen mit Langzeit-Lungenerkrankungen helfen, die Symptome, wie zum Beispiel Kurzatmigkeit und schnelle Ermüdung bei alltäglichen Aktivitäten, die schwerwiegende Auswirkungen auf ihr Leben haben, zu verbessern.

Wenn Sie unter einer der folgenden Erkrankungen leiden, können Sie möglicherweise von der Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen profitieren:

- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Interstitielle Lungenerkrankung, z. B. idiopathische Lungenfibrose
- Bronchiektase
- Asthma bronchiale
- Mukoviszidose (auch „zystische Fibrose“)
- Lungenkrebs
- Pulmonale Hypertonie
- Zustand vor oder nach einer Lungenoperation oder einer Lungentransplantation

Die Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen kann Ihnen neben zusätzlich zu anderen Behandlungen angeboten werden, wie Medikamente, Sauerstoff und nicht-invasive Beatmung.



## Wie komme ich an einen Kurs zur Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen?

Ihr Arzt muss Ihnen die Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen verordnen.

Es ist wichtig anzumerken, dass nicht jeder Zugang zur Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen hat. Ärzte arbeiten daran, Programme zur Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen einer größeren Anzahl von Patienten zur Verfügung stellen zu können.

Wenn Sie glauben, von der Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen profitieren zu können, könnte es sich lohnen, Ihren Arzt zu fragen, ob diese für Sie zur Verfügung steht, oder ob es Pläne gibt, dieses Programm in Ihrem Gebiet einzuführen.

## Welcher Nutzen ist mit der Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen verbunden?

Kurz gesagt sollte Ihnen die Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen helfen, mehr von den Dingen zu machen, die Sie gerne tun, um sich besser zu fühlen.

„Die Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen hat mir sehr geholfen. Sie hat zum Beispiel geholfen, meine körperliche Belastbarkeit zu erhöhen, wodurch meine Symptome geringer wurden. Sie hilft auch dabei, die Anzahl der Infektionen der Atemwege zu verringern, und hat dadurch auch meine gesundheitsbezogene Lebensqualität verbessert.“

Das Programm wird auch in einer freundlichen, entspannten Umgebung mit geeigneter Hintergrundmusik und mit der Möglichkeit durchgeführt, andere Patienten mit ähnlichen Erkrankungen zu treffen und sich auszutauschen.“

## Matt Cullen, bei dem 2010 idiopathische Lungenfibrose (ILF) diagnostiziert wurde; er ist in einem laufenden Programm zur Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen.

Studien haben gezeigt, dass die Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen die folgenden Wirkungen auf Patienten mit Lungenerkrankungen haben kann:

- Verbesserte Lebensqualität
- Verbesserte mentale Gesundheit
- Fähigkeit zur Wiederaufnahme der Arbeit
- Fähigkeit, mehr alltägliche Aktivitäten durchzuführen (z. B. Einkaufen gehen, das Haus saubermachen)
- Weniger Kurzatmigkeit und Müdigkeit
- Weniger notwendige Arztbesuche oder Krankenhausaufenthalte
- Fähigkeit, mehr körperliche Aktivitäten und Sport auszuüben
- Besseres Verständnis der Erkrankung und wie diese zu behandeln ist
- Verbesserte körperliche Belastbarkeit
- Mehr soziale Integration



## Was ist mit der Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen verbunden?

Experten sind der Meinung, dass Kurse zur Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen mindestens 8 Wochen dauern und mindestens zwei oder drei Kurseinheiten pro Woche beinhalten sollten, um einen signifikanten Effekt zu erzielen. Man geht davon aus, dass länger dauernde Programme sogar noch mehr Nutzen bringen.

Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen können in Gruppen in Krankenhäusern, in der Hausarztpraxis, einem Gesundheitszentrum oder in einer Gemeindeeinrichtung, wie einem Gemeindesaal oder einem Freizeitzentrum, stattfinden. In manchen Fällen wird Ihnen ein persönliches Programm bei Ihnen zu Hause angeboten.

Nach einer Eingangsbeurteilung wird der Arzt, der Ihr Programm überwacht, mit Ihnen einen Plan ausarbeiten, der für Ihr Fitnessniveau sicher und angemessen ist. Sie erhalten möglicherweise auch ergänzend Sauerstoff, um Ihnen bei der Durchführung des Programms zu helfen.



## Ihr körperliches Trainingsprogramm könnte Folgendes beinhalten:

### Ausdauertraining

Dies wird üblicherweise 3–5 Mal pro Woche verordnet und ist ein kontinuierliches Training über 20–60 Minuten. Dies könnte zum Beispiel Spazieren gehen oder Rad fahren sein.

### Intervalltraining

Dies ist eine Form des Ausdauertrainings, die mit Pausen verbunden ist. Das Training besteht aus Aktivitäten hoher Intensität, regelmäßigen Unterbrechungen mit Übungen geringerer Intensität oder Pausen. Dies könnten zum Beispiel 30 Sekunden Radfahren mit einer höheren Intensitätsstufe sein, gefolgt von einer Pause oder langsamerem Radfahren für 30 Sekunden. Dies wird dann mehrere Male wiederholt.

### Krafttraining

Hierbei werden Gewichte angehoben, um die Muskelstärke in Ihren oberen und unteren Gliedmaßen zu verbessern. Das Training zielt insbesondere auf die Muskeln in Ihrem Körper ab, die Sie für Ihre täglichen Aktivitäten benötigen, wie zum Beispiel Anziehen, Baden, Einkaufen und Aufgaben im Haushalt, sodass Ihnen diese Aktivitäten leichter fallen.

### Neuromuskuläre Elektrostimulation

Wenn Sie aufgrund von Kurzatmigkeit oder einer Herzerkrankung große Probleme haben, wird Ihnen möglicherweise die neuromuskuläre Elektrostimulation helfen können. Hierbei werden elektrische Impulse verwendet, um die Muskeln in den Beinen zu stärken und so Ihre körperliche Belastungs- und Leistungsfähigkeit zu verbessern.

### Inspiratorisches Muskeltraining

Hierbei werden Übungen durchgeführt, die Ihre Atemmuskulatur und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern.

## Zuhause durchgeführte Trainingsübungen

Wenn Sie auf dem Land leben und Schwierigkeiten mit dem Reisen haben, kann möglicherweise eine medizinische Fachkraft zu Ihnen nach Hause kommen und mit Ihnen ein Programm zur Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen ausarbeiten. Durch regelmäßige Telefongespräche können Sie Ihre persönlichen Ziele und Ihren Fortschritt mit einer medizinischen Fachkraft besprechen. Die Organisatoren des Programms können Ihnen möglicherweise Übungsgeräte für zu Hause zur Verfügung stellen.

## Wie sollte ich mich auf den Kurs zur Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen vorbereiten?

- Planen Sie die Fahrten/treffen Sie Vorkehrungen am Arbeitsplatz/in der Familie usw.
- Sie erhalten möglicherweise die Gelegenheit, Mitarbeiter in der Einrichtung oder Menschen zu treffen, die bereits den Kurs durchgeführt haben, und können Fragen stellen.
- Versuchen Sie aufgeschlossen zu bleiben.

„Während des 8-wöchigen Programms mussten wir wirklich hart arbeiten und eine Menge Übungen an den Fitness-Geräten durchführen. Wir alle merkten nach jedem Tag, dass die Übungen für uns einfacher wurden und dass sich unser Wohlbefinden verbesserte. Da der Gesundheitszustand aller Teilnehmer unterschiedlich war, stellten wir fest, dass wir auch unterschiedlich vorankamen; aber wir unterstützten uns alle untereinander und jeder war glücklich, die Chance zu erhalten, an diesem Programm teil zu nehmen. Wir hatten viel Zeit, miteinander zu sprechen, und wir wurden in den 8 Wochen eine richtige kleine Familie.“

**Jos Donkers, Niederlande, bei dem 1980 schweres Asthma diagnostiziert wurde. Er beendete 2003 sein erstes Programm zur Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen.**

## Wie kann ich meine Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen beibehalten, nachdem ich den Kurs beendet habe?

Der Nutzen der 8-12-wöchigen Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen hält meist bis zu einem Jahr an.

Nachdem Sie den Kurs beendet haben, sollten Sie versuchen, Ihre Gesundheit zu erhalten und Übungen durchführen, um Ihren Fortschritt aufrecht zu erhalten. Suchen Sie sich Aktivitäten aus, die Sie gerne machen, da es dann wahrscheinlicher ist, dass Sie diese weiter durchführen werden.

Versuchen Sie, regelmäßige körperliche Aktivitäten in Ihren Tagesplan mit auf zu nehmen, wie Spaziergänge und Gartenarbeit, sodass Sie auf natürliche Weise Dinge tun, die gut für Ihre Gesundheit sind. Vielleicht möchten Sie sogar einer Übungsgruppe oder -klasse in Ihrem Wohngebiet beitreten, um die sozialen Aspekte des Programms beizubehalten.

Wenn Sie feststellen, dass sich Ihr Gesundheitszustand wieder verschlechtert, kann Ihr Arzt Ihnen möglicherweise einen weiteren Kurs zur Rehabilitation bei Lungenerkrankungen bei Erwachsenen verordnen, um Ihnen zu helfen, einige der Fortschritte, die Sie zuvor gemacht hatten, zurück zu erlangen.



Die European Lung Foundation (ELF) wurde von der Europäischen Atemwegsgesellschaft (European Respiratory Society, ERS) mit dem Ziel gegründet, Patienten, die Öffentlichkeit und Lungenfachärzte zusammen zu bringen, um die Lungenheilkunde positiv zu beeinflussen. Die ELF widmet sich in ganz Europa der Lungengesundheit und bringt die führenden europäischen Medizinexperten zusammen, um Informationen für Patienten zur Verfügung zu stellen und das öffentliche Bewusstsein für Lungenerkrankungen zu erweitern.

Dieses Material wurde mithilfe von Dr. Martijn Spruit, Dr. Frits Franssen, Jos Donkers und Matt Cullen zusammengestellt. Fotos auf Seite 1 und 3 mit freundlicher Genehmigung von Ciro, Kompetenzzentrum für chronisches Organversagen, Foto auf Seite 2 mit freundlicher Genehmigung von Matt Cullen.