

Plötzliche Verschlechterung der COPD

Warnzeichen frühzeitig erkennen





Exazerbation – Was ist das?

Akute Krise oder plötzliche Verschlechterung. Mit diesen Begriffen kann die Exazerbation auch beschrieben werden. Doch was ist das eigentlich?

Wenn sich eines oder mehrere der Warnsymptome verschlechtern, spricht man von einer Exazerbation. Diese kann sich langsam über Tage anschleichen. Wenn sich die Symptome innerhalb eines ganz kurzen Zeitraums deutlich verschlechtern, spricht der Arzt von einer akuten Exazerbation.

Plötzliche Verschlechterungen treten insbesondere im fortgeschrittenen Stadium der COPD auf. Auch wenn Sie Ihre Lebensweise anpassen, lassen sich Exazerbationen nicht immer vermeiden.



Ursachen:
Infekte, Zigarettenrauch,
Abgase, reizende Wetterlage etc.

Bei Auftreten eines oder mehrerer
Warnzeichen sprechen Sie bitte Ihren Arzt an!



Warnsymptome - drohende Exazerbationen erkennen:

Sie leiden vermehrt unter **Atemnot**.

Sie haben vermehrt **Hustenanfälle**.

Es kommt zu verstärkter **Auswurfbildung**
oder Verfärbung des Auswurfs.

Ihre körperliche **Belastbarkeit** nimmt ab
(z.B. das Gehen ist noch anstrengender).

Infektzeichen (z.B. Fieber, Halsschmerzen,
Magenschmerzen) lassen sich feststellen.

Sie müssen Ihr **Bedarfsmedikament**
(Notfallspray) öfter anwenden.

Wichtig ist, drohende Exazerbationen frühzeitig zu erkennen. Sie zu ignorieren, kann dazu führen, dass Sie sich trotz optimaler Therapie nie wieder ganz von einer solchen Verschlechterung erholen. Unbehandelte oder zu spät behandelte Exazerbationen können Ihre Lungenfunktion dauerhaft verschlechtern.

Mit Ängsten umgehen

Kennen Sie die Angst, z. B. beim Treppensteigen, keine Luft mehr zu bekommen?

Um diese Angst abzubauen, ist es wichtig, dass Sie lernen, wie Sie sich bei Luftnot richtig verhalten.

Dazu gehören der richtige Einsatz des Notfallsprays, die sichere Ausführung atemerleichternder Körperhaltungen und Entspannungsübungen. Wenn Sie zudem Ihren Notfallplan immer griffbereit haben, fällt es Ihnen leichter, sich in einer akuten Krise richtig zu verhalten und schnell wieder zu Luft zu kommen.

Das gesammelte Wissen und die Routine werden Ihnen Sicherheit geben, Anstrengungen bewältigen zu können. Falls dennoch Luftnot auftritt, wissen Sie genau, was Sie machen können, um Ihren Zustand zu verbessern.

Gehen Sie offen mit Ihren Gefühlen und Ängsten um und suchen Sie Unterstützung und Hilfe bei Freunden, Angehörigen und Ihrem Arzt. Das schafft Erleichterung und hilft.



Richtig handeln bei Luftnot

Ihr Arzt erklärt Ihnen die korrekte Anwendung Ihres Notfall-/Bedarfssprays. So wissen Sie, was zu tun ist, wenn Sie keine Luft bekommen. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt in Ruhe einen persönlichen Notfallplan. In diesem halten Sie gemeinsam fest, wie Sie im Notfall Schritt für Schritt handeln können.

Den Notfall richtig erkennen:

Eine akute Verschlechterung kann folgende Beschwerden mit sich bringen:

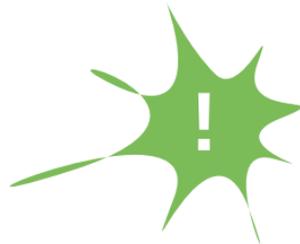
- Sie bekommen schlechter Luft.
- Das Gehen ist anstrengender als sonst.
- Sogar das Sprechen fällt Ihnen schwer.
- Ihre Medikamente zeigen keine Wirkung mehr.
- Auch die übrigen Anzeichen Ihrer COPD verschlechtern sich.

So kann Ihr Notfallset aussehen:

- Notfallplan und Notfallmedikamente (mit dem Arzt besprechen),
- Liste mit der Telefonnummer Ihres Arztes oder des Krankenhauses sowie von Personen, die Ihnen helfen können,
- Liste Ihrer aktuellen Medikamente,
- Liste der bekannten Erkrankungen.



Handeln im Notfall



- 1. Ruhig bleiben** Bewahren Sie Ruhe.
Enge Kleidung lockern.

- 2. Inhalieren** Inhalieren Sie 2 Hübe Ihres Notfallsprays
(ggf. mit Inhalationshilfe).

- 3. Warten** Warten Sie 5–10 Minuten.
In dieser Zeit nutzen Sie
atemerleichternde Körperhaltungen,
die dosierte Lippenbremse
und Entspannungsübungen.

- 4. Keine
Besserung?** Gehen Sie zurück zu Punkt 2.
Inhalieren Sie erneut und nutzen
Sie gegebenenfalls weitere
Notfallmedikamente, so wie mit
Ihrem Arzt besprochen.

- 5. Warten** Warten Sie 5–10 Minuten.
In dieser Zeit nutzen Sie
atemerleichternde Körperhaltungen,
die dosierte Lippenbremse
und Entspannungsübungen.

- 6. Notarzt** Verschlechtert sich Ihr Zustand
weiter, rufen Sie den Ärztefunkdienst
(Telefon 141) oder die Rettung unter 144.

Eine Reihe von **atemerleichternden Körperhaltungen** kann Ihnen Linderung verschaffen, wenn Ihnen das Atmen schwerfällt oder Sie in Luftnot geraten. Die Atemmuskulatur wird entlastet. Besonders die unteren Lungenbereiche werden besser belüftet.

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um die atemerleichternden Maßnahmen in Ruhe zu trainieren.

Die Lippenbremse

- Atmen Sie ruhig und tief durch die Nase ein.
- Die Lippen liegen leicht aufeinander.
- Atmen Sie durch die verengte Öffnung über den Mund aus.



Der Tischsitz

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl vor einen Tisch.
- Legen Sie Ihre Arme auf den Tisch.
- Legen Sie dann Ihren Kopf auf Ihre Arme.



Der Kutschersitz

Der Kutschersitz ist eine spezielle Körperhaltung, die Ihnen die Atmung erleichtert:

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Hocker.
- Beugen Sie sich leicht nach vorne.
- Stützen Sie Ihre Unterarme auf Ihren Knien ab.



Die Torwartstellung

- Stellen Sie sich mit schulterbreiten Beinen hin.
- Beugen Sie sich leicht nach vorne.
- Stützen Sie sich mit den Händen auf Ihren Knien ab.



Weitere Anleitungen bekommen Sie in COPD-Schulungen, bei der Atemphysiotherapie oder bei einer Patienten Selbsthilfegruppe (z.B. ÖLU-Österreichische Lungenunion, www.lungenunion.at, Tel. 01/330 42 86). Dort erlernen Sie weitere atemerleichternde Körperhaltungen und andere Maßnahmen, um besser durchatmen zu können.

Schätzen Sie die Situation richtig ein

Stellen Sie selbst fest, ob Sie sich noch im grünen Bereich befinden oder ob sich Ihre Situation deutlich verschlechtert hat.

Atemnot	wenig Atemnot	vermehrt Atemnot	deutliche Atemnot
Husten	wenig Husten	mehr Husten	verstärkter Husten
Auswurf	wenig Auswurf	mehr Auswurf	deutliche Zunahme der Menge und Konsistenz des Auswurfs sowie eine mögliche Verfärbung bis ins Grüne
Belastbarkeit	ausreichende körperliche Belastbarkeit	Abnahme der Belastbarkeit	deutlich eingeschränkte Belastbarkeit
Infektzeichen	wenig Infektzeichen	Zeichen eines Infekts können auftreten	Infektzeichen vorhanden (z.B. Fieber, Halsschmerzen)
Bedarfs-spray	wenig Bedarfsspray/ Notfallspray	mehr Bedarfsspray/ Notfallspray	häufige Nutzung des Bedarfssprays/ Notfallsprays

Modifiziert nach COPD Patientenschulung COBRA und Deutscher Atemwegsliga

Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie länger als 24 Stunden Anzeichen einer Verschlechterung verspüren.

Bei Anzeichen einer Exazerbation schnell handeln!

Folgender Notfallplan wird von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin empfohlen.

Ihre Notfalltherapie

Inhalieren:

kurzwirksamer
Bronchodilatator

**5-10 Minuten
warten:**

atemerleichternde Körperhaltung,
dosierte Lippenbremse, Entspannungsübungen

Falls keine Besserung eintritt:

**Erneut
inhalieren:**

kurzwirksamer
Bronchodilatator

Kortisonabl.:

z.B. mg
Prednisolon für Tage

Antibiotikum:

für Tage

**5-10 Minuten
warten:**

atemerleichternde Körperhaltung,
dosierte Lippenbremse, Entspannungsübungen

Falls immer noch keine Besserung eintritt:

**Rufen Sie den
Ärztefunkdienst: 141
oder die Rettung: 144**

Behandelnder Arzt

Telefon

Arztstempel

Exazerbationen bei COPD erkennen

Als Exazerbation bezeichnet man eine akute Krise oder auch Verschlechterung im Rahmen der COPD-Erkrankung. Sie tritt oft in Verbindung mit Infektionen der Atemwege auf und zeigt unterschiedliche Warnsymptome.

Die 6 Warnzeichen:

Atemnot

nimmt zu

Husten

wird stärker

Auswurf

nimmt zu und ändert die Farbe

Belastbarkeit

nimmt ab

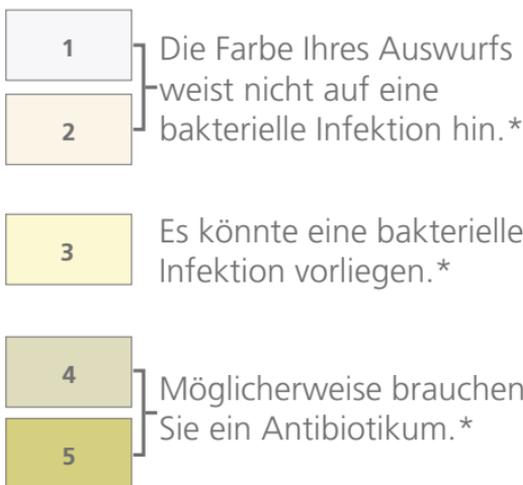
Infektzeichen

(z. B. Fieber) treten auf

Bedarfsspray

wird häufiger genutzt

Welche Farbe hat Ihr Auswurf?



* Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Beobachten Sie diese Symptome sehr aufmerksam und seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst.

Bitte informieren Sie unbedingt Ihren Arzt bei drohenden Exazerbationen.