



**Special
Olympics
Deutschland**



Chronisch obstruktive Lungen-Erkrankung, kurz COPD

Informationen in Leichter Sprache

COPD ist eine Erkrankung der Lunge.

COPD ist die Kurzform für chronisch obstruktive Lungen-Erkrankung.

Das ist Medizin-Fachsprache.

Chronisch bedeutet dauerhaft.

Obstruktiv bedeutet enger als normal.

Bei einer COPD sind die Atemwege dauerhaft eng.

Und sie sind entzündet.

Die Atemwege und die Lunge sind geschädigt.

Die Funktion der Lunge ist vermindert.

Beim Atmen kommt dann weniger Luft in die Lunge.

Und so kommt weniger Sauerstoff in den Körper.

Warum entsteht eine COPD?

Sehr oft ist Rauchen der Grund für eine COPD.

Fast alle Menschen mit COPD rauchen.

Oder sie haben früher geraucht.

Es gibt auch andere Gründe für eine COPD.

Zum Beispiel:

- Sie haben oft verschmutzte Luft eingeatmet.
- Als Kind hatten Sie oft Erkrankungen der Atemwege.
- Sie haben oft Tabak-Rauch von anderen Menschen eingeatmet.

Welche Beschwerden treten bei COPD auf?

Diese Beschwerden können bei COPD auftreten:

- Wenn Sie sich körperlich anstrengen, dann bekommen Sie Atemnot.
- Sie husten oft.
- Der Hals ist verschleimt.
Beim Husten kommt Schleim in den Mund.

Die Beschwerden können von Mensch zu Mensch etwas anders sein.

Zum Beispiel:

Ein Mensch hat mehr Husten.

Ein anderer Mensch hat öfter Atemnot.

Manche Menschen haben viel Schleim, andere wenig.

Die Beschwerden sind jeden Tag da.

Mal sind die Beschwerden stärker, mal schwächer.

Oft sind die Beschwerden am Morgen schlimm.

Die Beschwerden können auch mehrmals am Tag auftreten.

Bei manchen Menschen kommen die Beschwerden sogar in der Nacht.

Manchmal werden die Beschwerden ganz plötzlich stärker.

Das kann gefährlich sein.

Sie brauchen dann schnell ärztliche Hilfe.

Wie stellt die Ärztin oder der Arzt eine COPD fest?

Zuerst stellt Ihnen die Ärztin oder der Arzt Fragen.

Zum Beispiel:

- Haben Sie Atemnot bei körperlicher Belastung oder haben Sie Atemnot in Ruhe?
- Wie oft husten Sie?
- Haben Sie viel Schleim im Hals?
- Haben Sie andere Erkrankungen?

Dann macht die Ärztin oder der Arzt verschiedene Untersuchungen.

Die Ärztin oder der Arzt hört die Lunge ab.

So kann die Ärztin oder der Arzt feststellen, ob die Atemwege eng sind.

Zudem untersucht die Ärztin oder der Arzt die Funktion der Lunge.

Dabei misst die Ärztin oder der Arzt, wie gut die Luft durch die Atemwege kommt.

Diese Untersuchung heißt: Spi-ro-me-trie.



Bild von einer Spirometrie

Bild: Patrick Rebacz, www.visionom.de

Die Ärztin oder der Arzt macht auch ein Röntgen-Bild von Ihrem Brustkorb.

Damit kann die Ärztin oder der Arzt herausfinden, ob Sie eine andere Erkrankung der Lunge haben.

Wie wird eine COPD behandelt?

Zur Behandlung der COPD gehören viele Dinge.
Das ist bei der Behandlung am wichtigsten:

- Vermeiden Sie Schadstoffe,
zum Beispiel Tabak-Rauch oder Staub auf der Arbeit.
- Nehmen Sie regelmäßig Medikamente zum Einatmen.
- Bewegen Sie sich viel im Alltag
und treiben Sie Sport.
- Lernen Sie Atemübungen.
Das erleichtert das Atmen und hilft bei Atemnot.

Es ist viel zu tun für Sie.

Sie brauchen Zeit und Geduld.

Und Sie brauchen viel Übung.

In einer Schulung für COPD können Sie das alles in Ruhe lernen.

Dort erhalten Sie Hilfe von Fachleuten.

Verzichten Sie vollständig auf das Rauchen

Durch Tabak-Rauch verschlechtert sich die COPD schnell.

Tabak-Rauch verschlimmert auch Ihre Beschwerden.

Sehr wichtig ist: **Rauchen Sie gar nicht.**

Auch wenig rauchen schadet

Ihren Atemwegen und Ihrer Lunge.

Meiden Sie Orte, wo andere Menschen rauchen.



Foto: © ehabeljean - stock.adobe.com



**Special
Olympics
Deutschland**



Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten,
dann kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen dabei helfen.

Es gibt viele Hilfs-Angebote:

- persönliche Beratungen
- Beratungen am Telefon
- Online-Programme zum Rauch-Stopp

Besonders gut hilft eine Verhaltens-Therapie.

Dort besprechen Sie mit einer Fachperson Ihre Probleme.

Auch Medikamente können Ihnen helfen,

zum Beispiel Nikotin-Pflaster oder Nikotin-Kaugummi.

Am besten hilft:

Sie machen eine Verhaltens-Therapie und nehmen Medikamente.

Medikamente bei COPD

Bei COPD gibt es Medikamente als Spray oder als Pulver.

Die Medikamente erweitern Ihre Atemwege.

Sie müssen die Medikamente einatmen.

Die Ärztin oder der Arzt erklärt Ihnen,

wie Sie die Medikamente richtig einatmen.

Das üben Sie zusammen.

Das lernen Sie auch in einer Schulung für COPD.

Es ist sehr wichtig,

dass Sie die Medikamente richtig einatmen.

Nur dann können die Medikamente gut wirken.

Wenn Sie Schwierigkeiten damit haben,

dann sagen Sie das der Ärztin oder dem Arzt.

Welche Medikamente gibt es bei COPD?

Es gibt Medikamente für plötzliche Atemnot.
Wenn Sie schlecht Luft bekommen,
dann atmen Sie diese Medikamente ein.
Dann lassen die Beschwerden schnell nach.
Fachleute sagen dazu: Bedarfs-Medikamente.
Manche Menschen brauchen nur diese **Bedarfs-Medikamente**.

Aber wenn Sie mehrmals am Tag Beschwerden haben,
dann reichen Bedarfs-Medikamente nicht aus.
Sie reichen auch nicht aus,
wenn Ihre Beschwerden schon einmal plötzlich stärker wurden.
Dann brauchen Sie noch andere Medikamente.
Fachleute sagen dazu: **Langzeit-Medikamente**.

Wichtig ist:

Langzeit-Medikamente müssen Sie jeden Tag einatmen,
auch wenn Sie gerade keine Beschwerden haben.



Foto: © bobex73 - stock.adobe.com

**Sie atmen Ihre Langzeit-Medikamente jeden Tag ein
und haben trotzdem starke Beschwerden?**

Dann können Sie zusätzlich Tabletten nehmen.
Sie können auch zusätzlich Sauerstoff bekommen.
Sprechen Sie darüber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Was können Sie noch tun?

Sich bewegen und Sport machen

Auch mit COPD können Sie Sport machen.

Fachleute empfehlen Sport für alle Menschen mit COPD.

Besonders geeignet dafür sind:

Wandern, Fahrrad fahren und Schwimmen.

Bewegen Sie sich auch im Alltag viel.

Zum Beispiel:

Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug.

Machen Sie jeden Tag einen Spaziergang.

Auch bei der Hausarbeit oder Gartenarbeit können Sie sich bewegen.

Wichtig ist:

- Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welcher Sport gut für Sie ist.
- Fangen Sie jedes Mal beim Sport langsam an.
- Hören Sie am Ende des Sports auch wieder langsam auf.



Foto: © Halfpoint - stock.adobe.com



**Special
Olympics
Deutschland**



Wenn Sie alt sind oder starke Beschwerden haben,
dann können Sie bei einer Lungen-Sportgruppe mitmachen.
Dort werden Sie von einer Fachperson angeleitet.
Die Fachperson weiß,
welche Übungen für Menschen mit COPD gut sind.
Sie macht die Übungen vor
und hilft Ihnen bei Ihren Übungen.

Wenn Sie schwer krank sind,
dann kann eine Fachperson zu Ihnen nach Hause kommen.
Dort machen Sie gemeinsam Übungen.

Eine Schulung für COPD besuchen

Wenn Sie COPD haben,
dann brauchen Sie viel Wissen:

- Wie atmen Sie die Medikamente richtig ein?
- Welche Atemübungen helfen Ihnen?
- Was machen Sie bei plötzlicher Atemnot?
- Worauf sollen Sie im Alltag und beim Sport achten?

Fachleute empfehlen allen Menschen mit COPD eine Schulung.
Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen sagen,
wo Sie eine gute Schulung für COPD bekommen.

Was tun Sie im Notfall?

Daran erkennen Sie einen Notfall:
Sie spüren plötzlich starke Beschwerden.
Sie bekommen ganz schlecht Luft.
Sie haben plötzliche Atemnot.
Das macht vielen Menschen Angst.
Sie können lernen,
was Sie dann tun müssen.

Wichtig ist:

- Atmen Sie sofort Ihr Bedarfs-Medikament ein.
- Setzen Sie sich so hin,
dass Sie leichter atmen können,
zum Beispiel in den Kutscher-Sitz.
Im Kutscher-Sitz stützen Sie die Ellenbogen auf die Oberschenkel.
Die Beine sind auseinander.
Der Oberkörper ist etwas nach vorne gebeugt.
- Atmen Sie langsam durch den Mund aus.
Dabei sind die Lippen nur leicht geöffnet.
Dann ist das Atmen leichter.
- Wenn die Atemnot trotzdem bleibt,
dann rufen Sie den **Notruf 112**.



Bild von einem Kutscher-Sitz

Bild: Patrick Rebacz, www.visionom.de



**Special
Olympics**
Deutschland



Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist vom
Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin, kurz ÄZQ.
Das ÄZQ ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.
Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.
Mehr über das ÄZQ erfahren Sie unter:

www.patienten-information.de

Oder Sie schreiben dem ÄZQ eine E-Mail an:

patienteninformation@azq.de

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet das ÄZQ
zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz SOD.
SOD ist die größte Sport-Organisation
für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.
SOD kennt sich besonders gut aus
mit Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.
Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache
finden Sie unter: www.gesundheit-leicht-verstehen.de

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt
finden Sie unter:

www.patienten-information.de/kurzinformationen/copd

Stand: Dezember 2021