

Erfahrungsbericht zum Thema "COPD"

Bei COPD ist die Belastung immer durchgängig. Wir haben bei bestimmten Tätigkeiten oder Belastungen immer Probleme, genug Luft zu bekommen und das Tag für Tag. Nur wenn wir sitzen, dann könnten wir Bäume ausreißen.

"Bei COPD ist die Belastung immer durchgängig. Wir haben bei bestimmten Tätigkeiten oder Belastungen immer Probleme, genug Luft zu bekommen und das Tag für Tag. Nur wenn wir sitzen, dann könnten wir Bäume ausreißen."



Die Erkrankung zeigte sich schon vor ungefähr zehn Jahren [Anmerkung der Redaktion: Helmut ist jetzt 63 Jahre alt]. Aber ich wollte das irgendwie nicht wahrhaben. Mit der Zeit habe ich gemerkt, dass meine Leistungsfähigkeit langsam abnahm. Ich habe öfters gehustet und es damit abgetan, dass ich wahrscheinlich eine Erkältung bekomme. Nicht nur meine Ausdauer ließ erheblich nach, sondern auch das Treppensteigen wurde schwieriger und ich konnte auch weniger Gewicht tragen. Ich konnte mich generell weniger belasten und hatte sehr schnell Probleme, ausreichend Luft zu bekommen.

Mir ging es aber noch relativ gut. Ich hatte zwar hin und wieder Infekte und wurde krank, aber das habe ich immer wieder in den Griff bekommen. Anfang 2003 hatte ich dann einen schweren Infekt und musste ins Krankenhaus. Dort haben mir die Ärzte gesagt, dass ich ein Lungenemphysem habe.

Nach dem Krankenhausaufenthalt bin ich in eine Rehaklinik gefahren. Ich hatte mir das Ziel gesetzt, mit dem Rauchen aufzuhören und gesund wieder nach Hause zu fahren. Ich hatte es in der Klinik auch geschafft, mit dem Rauchen aufzuhören und konnte wieder kurze Strecken gehen. Dann bekam ich jedoch eine schwere Lungenentzündung und musste von der Rehaklinik in eine Akutklinik verlegt werden. Dort wurde mir vom Chefarzt gesagt, dass ich COPD habe. Aber was dies bedeutet, das habe ich nicht erfahren.

Als ich dann wieder zu Hause war, hat mir mein Hausarzt ein stationäres Sauerstoffgerät verschrieben. Das war ein Konzentrator, den ich in die Wohnung gestellt habe. Dieser Konzentrator saugt Luft an und wandelt diese in Sauerstoff um. Das brauchte ich dann vor allem nachts. In dieser Zeit ging es mir wieder relativ gut. Und ich habe wieder mit dem Rauchen angefangen.

Dann bekam ich aber erneut eine schwere Infektion und musste ins Krankenhaus. Auf dem anschließenden Weg in eine Reha-Klinik ging es mir sehr schlecht. Da bin ich wütend geworden und habe beschlossen, endgültig mit dem Rauchen aufzuhören. Ich habe das Feuerzeug und die restlichen Zigaretten aus dem Zugfenster geworfen und von da ab habe ich auch nie wieder geraucht.

In der Kurklinik ging es mir dann weiter sehr schlecht und ich musste erneut in eine Akutklinik verlegt werden. Dort haben sie mich langsam aufgepäppelt. Ich habe Kortison bekommen und dann ging es mir wieder gut. Seit diesem Krankenhausaufenthalt benötige ich jedoch ständig zusätzlichen Sauerstoff.

Wieder zu Hause hatte ich dann aber Probleme, mich mit den Geräten zurechtzufinden und überhaupt damit zurecht zu kommen, dass ich zusätzlichen Sauerstoff brauche. In der Klinik hatte alles sehr gut geklappt. Ich wurde von den Ärzten und Schwestern versorgt und ich bekam mein Essen. Zu Hause fiel ich in ein tiefes Loch und wusste nichts mit mir anzufangen. Ich habe gedacht, dass ich nichts mehr kann. Mit den ganzen Geräten habe ich mich nicht auf die Straße getraut, weil ich mich geschämt habe. Wenn ich nach Hause gekommen bin und habe da vorne irgendwo eine Nachbarin am Zaun stehen gesehen - da habe ich mich hinter einem Baum versteckt und die Nasenbrille abgemacht und bin dann ohne Nasenbrille vorbeigegangen. Das ist mit der Zeit aber immer besser geworden. Diese Probleme habe ich heute nicht mehr.

Nach einer gewissen Zeit bin ich aufgrund von Atemproblemen an einem Wochenende wieder in ein Krankenhaus eingeliefert worden. Heute weiß ich, dass ich wahrscheinlich keinen Infekt hatte, sondern dass die Atemnot seelisch bedingt war. Dort haben es die Ärzte geschafft, mir in drei Wochen wieder Lebensmut zu geben.

Ich habe dort an einer Asthma- und COPD-Schulung teilgenommen. Dabei habe ich Menschen kennengelernt, denen es ähnlich ging wie mir. In dieser Schulung habe ich erst gelernt, was COPD eigentlich bedeutet, was es für Behandlungen gibt, welche Medikamente helfen und wie es mit der Sauerstoffversorgung ist. Dieser Kurs hat mich angeregt, mir wieder Ziele in meinem Leben zu stecken. Ich bin dann mit dem Ziel nach Hause gegangen, in der Selbsthilfe aktiv zu werden und anzufangen, Sport zu treiben. Jetzt gibt es eine Selbsthilfegruppe und eine Sportgruppe an meinem Wohnort und mir macht das

Leben wieder Spaß.

Nach der Schulung habe ich mich dann um Informationen bemüht und viel gelesen, viel mit meinem Lungenfacharzt und meinem Hausarzt gesprochen. Aber auch die Gespräche mit Leidensgenossen in der Selbsthilfegruppe waren wichtig. Das hat mir geholfen, meine Krankheit anzunehmen.

Asthma und COPD wird ja oft ein wenig durcheinander geworfen. Bei COPD ist die Belastung immer durchgängig. Wir haben bei bestimmten Tätigkeiten oder Belastungen immer Probleme, genug Luft zu bekommen und das Tag für Tag. Nur wenn wir sitzen, dann könnten wir Bäume ausreißen. Es gibt Einschränkungen, mit denen wir leben müssen. Zum Beispiel bei Veranstaltungen mit vielen Menschen, wo vielleicht geraucht wird. Aber die stärkste Einschränkung für mich ist, dass ich nicht mehr so mobil bin. Ich habe kein Auto, mache alles mit Bussen und der Bahn oder eben so weit wie es geht zu Fuß. Aber es ist auch gut, denn ich muss somit laufen und Treppensteigen - ich wohne im dritten Stock.

Ich gehe zweimal in der Woche zum Lungensport für eineinhalb Stunden. Da trainiere ich an den Geräten, auf dem Fahrrad und dem Laufband. Der Schwerpunkt liegt auf dem Ausdauer- und dem Muskeltraining. Wir machen mit dem Trainer auch Atemgymnastik und Atemtherapie. Nach dem Training spüre ich dann, dass es mir besser geht. Ziel ist es nicht unbedingt, neue Muskeln zu bilden, sondern vorhandene Muskeln zu erhalten. Die Gefahr besteht ja darin, dass man keine Probleme hat, wenn man in Ruhe ist. Aber sobald man sich belastet, hat man diese Atemnot. Dann besteht die Gefahr, dass man sich ruhig verhält und dadurch die Muskulatur vernachlässigt. Und nach dem Training sitzen wir noch zusammen und erzählen. Das ist unwahrscheinlich wichtig.

Ich nehme täglich meine Medikamente. Das ist ja auch von Patient zu Patient unterschiedlich. Ich nehme morgens und abends zwei Sprays und am Morgen noch zusätzlich ein Pulver zum Inhalieren. Eine Zeitlang habe ich Kortison genommen. Mein Arzt hat dann aber aufgrund meines Gesundheitszustandes entschieden, es abzusetzen. Die einzigen Nebenwirkungen, die ich durch das Kortison habe, sind Flecken auf der Haut. Aber die kann ich ja abdecken, das ist nicht so schlimm für mich.

Wir haben ein Notfallpaket mit Medikamenten geschnürt, sodass ich sofort reagieren kann, wenn etwas passiert. Wenn sich ein Infekt ankündigt, dann kann ich schon mal

mit Medikamenten beginnen, um es nicht ganz so schlimm werden zu lassen. Ich weiß dann, was ich nehmen soll. Ich habe auch verschiedene Atemtechniken gelernt. Das hilft mir, wenn ich nervös bin und Atemprobleme habe. Damit komme ich zur Ruhe. Wir haben das so abgesprochen: Wenn es mit der Luft eng wird, die Notfallmedikamente nehmen, wie es mit dem Lungenfacharzt abgesprochen ist. Eine gewisse Zeit abwarten und versuchen, nicht in Panik zu geraten, das wäre das Schlimmste. Wenn die Medikamente nicht helfen, dann muss der Notarzt gerufen werden.

Ich messe auch die Peak-Flow-Werte regelmäßig und schreibe sie auf. Mittlerweile mache ich das elektronisch. Ich kann mir dann die Werte am Ende des Monats ausdrucken oder mir alle im Verlauf des Jahres ansehen. Das ist ganz praktisch.

Ich habe früher drei bis vier Packungen Zigaretten am Tag geraucht. Also im Schnitt so 60 Zigaretten. Ich habe öfters versucht, aufzuhören - ohne Erfolg. Ich weiß, wie schwer das ist. Als ich dann wirklich aufgehört habe, habe ich ein Gelübde abgelegt, dass ich keine Zigarette mehr anfassen werde. Heute habe ich damit keine Probleme mehr. Seitdem ich aufgehört habe zu rauchen, habe ich weniger Probleme mit dem Husten. Ich muss nur noch selten husten und habe auch weniger mit Schleim zu tun.

Ich habe bei mir festgestellt, dass ich schneller Atemnot bekomme, wenn ich mich ärgere, wenn ich aufgeregt bin und wenn ich mich selber unter Stress oder Zeitdruck setze. Ich nehme mir jetzt nur noch wenige Vorhaben pro Tag vor. Wenn das geschafft ist, kann ich immer noch entscheiden, ob ich noch etwas mache. Andere Dinge müssen dann an anderen Tagen erledigt werden bzw. bleiben liegen. Man lernt dies aber mit der Zeit und irgendwann sind die Dinge auch automatisiert. Man lernt auch so einige Tricks mit der Zeit. Wenn ich rausgehe, nehme ich mir oft einen Stockschild mit, auch wenn das Wetter schön ist. Der hilft mir beim Gehen oder wenn ich eine Pause machen muss, sodass ich die Arm- und die Beinmuskulatur dadurch ein wenig entlasten kann. Dieser Schild kann auch eine seelische Stütze sein, dass ich weiß, wenn es mir nicht so gut geht, dann habe ich ihn zur Sicherheit dabei.

Mir geht es in der letzten Zeit relativ gut. Ich bin sehr gut eingestellt. Ich nehme die Medikamente, so wie es mit dem Arzt abgesprochen ist. Dadurch hat sich die Erkrankung nicht so sehr verschlimmert. In den letzten beiden Jahren brauchte ich nicht ins Krankenhaus, das

war nicht erforderlich.

Mehr zum Thema chronisch obstruktive Lungenerkrankung

(COPD):

hier

(URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/chronisch-obstruktive-lungenerkrankung-copd.321.56.de.html>)

DANKSAGUNG

Die hier veröffentlichten Erfahrungsberichte sind Teile von Lebensgeschichten. Sie wurden im Rahmen von Interviews gesammelt. Unser herzlicher Dank gilt allen Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern.

Alle Interviewpartnerinnen und Interviewpartner haben der Veröffentlichung der Erfahrungsberichte zugestimmt.

Die im Rahmen der Erfahrungsberichte veröffentlichten Aussagen sind Erfahrungen und Meinungen von einzelnen Personen. Sie stellen keine Empfehlung des IQWiG für eine Entscheidungsfindung dar.

Glossar

Asthma

Asthma (Asthma bronchiale) ist eine dauerhaft bestehende (chronische) Erkrankung mit oft anfallsartig auftretenden Beschwerden wie Husten und Atemnot. Bei Menschen mit Asthma sind die Atemwege übermäßig empfindlich. Asthma entsteht oft im Zusammenhang mit einer Überreaktion auf fremde Stoffe oder physikalische Reize, häufig im Zusammenhang mit einer Allergie.

Infektion

Von einer Infektion spricht man in der Medizin, wenn sich eine Person mit einem Krankheitserreger angesteckt hat. Dieser Erreger kann z.B. ein Bakterium, ein Virus, ein Pilz oder auch ein Wurm sein. Der Erreger vermehrt sich, breitet sich im Körper aus oder befällt nur ein bestimmtes Organ. Solange die Person noch keine Anzeichen einer Krankheit zeigt, sprechen Ärztinnen und Ärzte von einer asymptomatischen Infektion. Sobald der Körper auf die Erreger reagiert, was sich in Krankheitssymptomen bemerkbar macht, handelt es sich um eine symptomatische Infektion, eine Infektionskrankheit. Der Zeitraum vom ersten Befall des Körpers durch den Erreger bis zu den ersten Krankheitssymptomen bezeichnet die Medizin als Inkubationszeit. Sie kann wenige Stunden oder Tage, aber auch viele Jahre dauern. Eine Infektion muss nicht in jedem Fall zum Ausbruch einer Krankheit führen.

COPD

COPD ist die medizinische Abkürzung für den englischen Begriff "chronic obstructive pulmonary disease". Der deutsche Fachausdruck dafür ist "chronisch obstruktive Lungenerkrankung" (chronisch = dauerhaft, obstruktiv = verengt). Bei einer COPD sind die Atemwege also dauerhaft verengt und die Lunge geschädigt. Eine COPD ist kein Asthma - beide Erkrankungen können jedoch gleichzeitig vorliegen.

Kortison

Kortison (Kortikoid) ist ein Wirkstoff, der entzündungs- und wachstumshemmend wirkt und die körpereigene Abwehr unterdrückt. Er zählt zu der Gruppe der Glukokortikoide. Kortison ist ein Hormon, das auch natürlicherweise im menschlichen Körper vorkommt.

Lungenemphysem

Bei einem Emphysem ist Luft an einer ungewohnten Körperstelle zu finden, oder aber es befindet sich eine unüblich große Luftmenge an einer bestimmten Körperstelle. Ein bekanntes Emphysem ist das Lungenemphysem. Beim Lungenemphysem sind die Lungenbläschen zerstört. Die eingeatmete Luft kann nicht mehr vollständig ausgetauscht werden, sodass sich Luft in der Lunge ansammelt.

Quellen

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.