



PROMED



NEWSLETTER COPD

Exazerbation FRÜHZEITIG ERKENNEN, SCHNELL REAGIEREN



ÜBLICHE ANZEICHEN UND SYMPTOME

Als Richtwert gilt, dass **über mindestens zwei Tage eines oder mehrere** der folgenden Symptome deutlich verstärkt sind oder neu hinzukommen:

- zunehmende Atemnot
- häufigerer, stärkerer Husten
- Zunahme des abgehusteten Schleims
- verstärkt zäher Schleim
- grün-gelbliche Verfärbung des Schleims
- Müdigkeit
- Fieber

Die Intensität der chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) schwankt im Lauf des Tages. Insbesondere morgens erleben Betroffene verstärkte Atemwegsbeschwerden, die aber wieder abklingen. Diese kurzen, momentanen Verschlechterungen sind normale Tagesschwankungen. Eine Exazerbation äußert sich dagegen entweder als plötzlicher, heftiger Schub der Krankheitssymptome oder als eine Verstärkung einzelner Symptome über einen Zeitraum von mehreren Tagen, oft einhergehend mit Fieber.

Tückisch ist in diesem Fall die Verwechslungsfahrer mit einer Erkältung. Denn Exazerbationen finden vermehrt in der nasskalten Zeit ➤

Die Exazerbation, lateinisch für „Verschlimmerung“, wird auch als „Lungeninfarkt“ bezeichnet. Dieses schwierige Wort ist Menschen mit COPD leider häufig ein Begriff, denn es handelt sich um eine schubhafte Verschlechterung der Erkrankung. Hier erfahren Sie, was eine Exazerbation genau bedeutet und wie Sie reagieren können.

JETZT ABONNIEREN:

Die E-MAIL-NEWSLETTER DER IKK CLASSIC



Direkt anmelden:
ikk-classic.de/newsletter-abonnieren

In Sachen Gesundheit wollen Sie immer auf dem neuesten Stand bleiben? Dann kommt hier Ihr Trend-Update fürs E-Mail-Postfach: Unsere kostenlosen Newsletter versorgen Sie regelmäßig mit Neuigkeiten rund um einen gesunden Lebensstil – speziell zuge-



IKK Med:
täglich rund um die Uhr
0800 455 1000



Die kostenfreie medizinische Service-Hotline der IKK classic berät Sie:
- zum vorbeugenden Schutz ihrer Gesundheit im Alltag, im Beruf und auf Reisen
- zu Erkrankungen, Behandlungsme-

NIE ALLEIN DASTEHEN. SO ERREICHEN SIE DIE IKK CLASSIC:
rund um die Uhr über unsere kostenlose IKK Service-Hotline **0800 455 1111**
info@ikk-classic.de



Zum Online-Magazin:
ikk-classic.de/gesund-machen-magazin

Unser Online-Magazin Gesund.Machen. Von leckeren Rezepten über Fitnesstipps bis hin zu packenden Reportagen – in unserem Online-Magazin Gesund.Machen, lesen Sie jeden Monat neue, spannende Artikel aus der Welt der Gesundheit.

NOCH MEHR ENTDECKEN



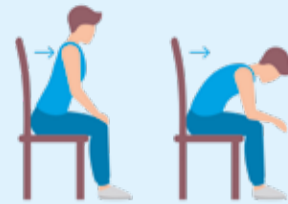
GESUNDE VIELFALT:

NOCH DREIMAL AUFFALTEN FÜR SPANNENDE NEWS RUND UM COPD



WAS TUN BEI EINER EXAZERBATION?

1. Verspüren Sie Anzeichen einer Verschlechterung, die länger als 24 Stunden anhalten?
Gehen Sie zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
2. Sie erfahren eine heftige, plötzliche Verschlechterung Ihrer COPD?
– **Bewahren Sie Ruhe.**
– **Nehmen Sie eine atemerleichternde Körperhaltung ein (Kutschersitz*).**
– **Atmen Sie mit der Lippenbremse** aus.**
– **Nehmen Sie Ihr Notfallmedikament.**
– **Nach einer Viertelstunde tritt keine Besserung ein? Rufen Sie die Notrufnummer 112.**



*KUTSCHERSITZ

1. Auf einen Stuhl setzen und Oberkörper nach vorn beugen.
2. Ellenbogen auf den Knien abstützen. Ruhig ein- und ausatmen. Bei Bedarf zusätzlich Lippenbremse anwenden.



**LIPPENBREMSE

1. Lippen aufeinanderlegen. Durch die Nase einatmen.
2. Langsam zwischen leicht geöffneten Lippen ausatmen.

Wahrscheinlichkeit und die Häufigkeit einer Exazerbation senken. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, befeuchten Sie Ihre Atemwege und waschen Sie Ihre Hände häufig und gründlich. Auch Impfungen gegen grassierende Viren sind sehr hilfreich. Bereiten Sie sich außerdem auf den

Notfall mit Ihren behandelnden Ärztinnen oder Ärzten vor und klären Sie Ihre Mitmenschen über Ihre Krankheit und die Exazerbation auf.

Derart gut vorbereitet, können Sie mit Ihrer COPD selbstbewusst leben, ohne Angst vor einer Verschlechterung im Nacken.

› vom Herbst bis zum Frühjahr statt und erwecken den Eindruck, auskuriert werden zu können. Das Gegenteil ist der Fall, häufig ist eine bakterielle oder virale Erkältungsinfektion erst der Auslöser des Verschlechterungsschubs.

Die Exazerbation gehört zur COPD dazu und kann nicht ausgeschlossen werden. Im fortschreitenden Verlauf der Krankheit wird sie vielmehr immer wahrscheinlicher.

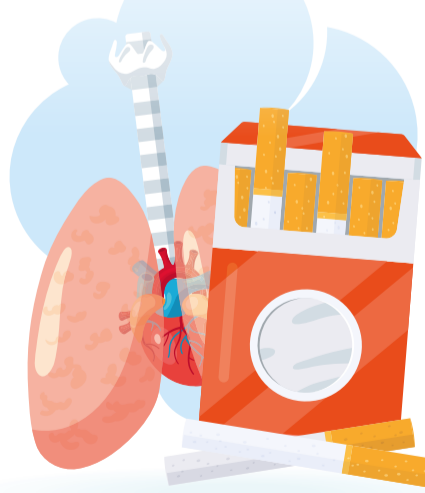
Doch Sie sind der Gefahr einer Exazerbation nicht ausgeliefert. Selbst in der Situation des „Lungeninfarkts“ bleiben Sie handlungsfähig. Für den akuten Fall ist unser Rat vor allem: Ruhe bewahren. Gehen Sie in den Kutschersitz, um sich das Atmen zu erleichtern, und nehmen Sie Ihr Notfallmedikament. Wenn in der folgenden Viertelstunde keine Besserung eintritt, kontaktieren Sie Ihre Ärztin oder direkt den Notarzt.

Zudem haben Sie viele Möglichkeiten zur Vorbeugung. Indem Sie Ihr Immunsystem stärken, können Sie die

SO GELINGT DER RAUCHSTOPP

Tipp

Auch mit einer Erkrankung der Lunge ist es nicht leicht, das Rauchen aufzugeben. Doch es lohnt sich. Neben guten Gründen zum Aufhören stellen wir Ihnen ein professionelles Coaching zur Seite.



Etwa 90 Prozent der Menschen mit COPD haben geraucht und manche können auch nach der Diagnose nicht davon lassen. Ob Zigarette, Wasserpfeife oder E-Zigarette – die Lunge leidet unter der Sucht. Dabei nimmt nicht nur die Leistungsfähigkeit des Organs stark ab. Der gesamte Krankheitsverlauf ist davon betroffen. Bereits alltägliche Beschwerden wie Husten, Kurzatmigkeit oder Auswurf sind stärker als bei Erkrankten, die nicht rauchen. Eine weitere dramatische Folge ist die Begünstigung einer Exazerbation. Die plötzliche Verschlechterung der Er-

krankung kann nicht rückgängig gemacht werden.

Die gute Nachricht ist, dass es nie zu spät ist, das Rauchen aufzugeben. Selbst nach jahrelanger Sucht erholt sich die Lunge und erleichtert Ihnen das Leben mit Ihrer COPD.

Damit auch der innere Schweinehund überzeugt wird, bieten wir Ihnen zur Unterstützung in Kooperation mit NichtraucherHelden.de einen Nichtraucherkurs an – online oder als App. Mit optimaler Vorbereitung und Begleitung gelingt Ihnen der Rauchstopp. Auf Wunsch auch mit dreimonatiger Nachbetreuung als Rückfallschutz. Wir unterstützen Ihre Teilnahme mit bis zu 180 Euro jährlich. Anmelden können Sie sich jederzeit über unsere IKK Onlinefiliale oder die IKK classic-App.

Erfahren Sie hier mehr zum Kurs:
ikk-classic.de/raucherentwohnung

Fotos: iStockphoto (3), betterdoc pr



SO NEHMEN SIE KONTAKT AUF

Telefon 0800 444 6 999
(Mo–Fr, 9–18 Uhr)
Vereinbaren Sie einen Rückruftermin auf betterdoc.org/ikk-classic

IMMER IN DEN BESTEN HÄNDEN

Mit einer Diagnose kommen die Fragen – und oft auch der Wunsch nach einer Zweitmeinung. Die Suche nach geeigneten Fachkräften ist jedoch zeitintensiv. BetterDoc hilft dabei, schnell und einfach die bestmögliche Versorgung zu finden.

Ob bei der Diagnosestellung, vor einem operativen Eingriff oder in einer langfristigen Therapie: In einer ärztlichen Behandlung kommen immer wieder Fragen auf. Patientinnen und Patienten können aber nur in seltenen Fällen die fachliche Eignung ihrer behandelnden Ärztinnen und Ärzte beurteilen. Ein Problem, denn die Wahl der richtigen Praxis oder der richtigen Klinik ist oft

entscheidend für den weiteren Verlauf einer Erkrankung. Gerade bei Operationen oder schwerwiegenden Leiden ist Qualität von größter Bedeutung.

BetterDoc hilft jedes Jahr mehreren Tausend Menschen, für alle medizinischen Erkrankungen und Fachbereiche den richtigen Arzt oder die richtige Ärztin zu finden. Denn das unabhängige Familienunternehmen hat sich ganz der Spezialistensuche im Auftrag der Erkrankten verschrieben. Die Basis der Suche bilden, neben der individuellen gesundheitlichen Situation, verschiedene objektive Qualitätskriterien. Deshalb empfiehlt BetterDoc nur die Ärztinnen und Ärzte, die nachweislich große Erfahrung und sehr gute Ergebnisse aufweisen. Auch Parameter wie die maximale Entfernung von Ihrem Wohnort fließen mit ein.

Versicherte der IKK classic können den Service von BetterDoc mit dem Code **IKKC-DMP1** kostenfrei nutzen.

SO FUNKTIONIERT BETTERDOC



PROBLEM BESCHREIBEN

Schildern Sie Ihr Problem dem medizinischen BetterDoc-Team. Rufen Sie kostenlos die Hotline an oder vereinbaren Sie einen Rückruf.



FALLANALYSE

Ihr individueller Fall wird von medizinischem Fachpersonal analysiert. Anschließend werden die besten Praxen oder Kliniken für Sie recherchiert.



EMPFEHLUNG ERHALTEN

Innerhalb von 48 Stunden erhalten Sie sachlich begründete Empfehlungen für ärztliche Spezialistinnen und Spezialisten. Auf Wunsch vereinbart BetterDoc auch direkt einen Termin für Sie.