



100 seit 1919

Brandes & Diesing
VITALCENTRUM

Wir sind für Sie da!

In 18 Filialen in und um Hannover
und unter www.brandes-diesing.de



Medizintechnik

*Trotz COPD
mitten im Leben*



Zertifizierte Qualität: Qualitätsmanagement
nach DIN EN 13485:2016

Was ist COPD?

Chronisch obstruktive Lungenkrankheit

COPD ist ein Oberbegriff für eine Reihe von dauerhaften, fortschreitenden Lungenerkrankungen, die mit **Atemnot** einhergehen. Es gibt viele verschiedene Krankheitssymptome – am häufigsten kommen jedoch chronischer Husten und Atemnot vor.

Manchmal gehen diese Symptome mit dem **natürlichen Alterungsprozess** einher, insbesondere bei Rauchern. Wenn Sie jedoch vermuten, dass Sie oder jemand, den Sie kennen, unter COPD leidet, sollten **Sie Ihren Arzt zu Rate ziehen**. Es ist wichtig, die Symptome möglichst **früh** zu erkennen, um die negativen Auswirkungen von COPD auf Ihre Atemwege auf ein Minimum zu beschränken.

Die chronisch obstruktive Lungenkrankheit (COPD, auf Englisch „Chronic Obstructive Pulmonary Disease“) verursacht Atembeschwerden. Aufgrund der mehrheitlich durch chronische Bronchitis oder Emphyseme verursachten Symptome beschreiben manche Patienten COPD als „ein drückendes Gefühl auf der Brust, fast als säße ein Elefant darauf“.

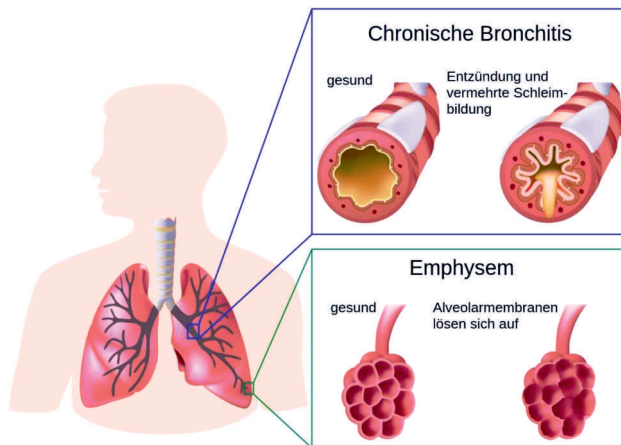
Bei der chronischen Bronchitis **entzünden sich die Luftröhren** (Bronchien), die zum Ein- und Ausatmen in die Lunge dienen. Das führt zu übermäßiger Schleimbildung und Husten.



Aufgrund der Entzündung und der Schleimbildung verengen sich die Bronchien. So erreicht einerseits weniger Luft die Lunge und kann andererseits die Luft aus der Lunge nicht vollständig ausgeatmet

Was ist COPD?

Bei Emphysemen entzünden sich die Alveolen (Lungenbläschen) und sind daher weniger elastisch. In manchen Fällen kollabieren sie und beeinträchtigen das Einatmen in die Lunge und das Entweichen der Luft aus der Lunge. Sie enthält infolgedessen mehr Luft als normal. Dieser Zustand wird Überblähung bzw. Hyperinflation genannt. Die Hyperinflation führt in Kombination mit dem Zusatzaufwand zum Atmen zum Gefühl von Atemnot.



Chronic = Chronisch

Die COPD ist eine dauerhafte Erkrankung.

Obstructive = Verengend

Verengte Bronchien erschweren das Atmen.

Pulmonary = Lungen

Die COPD betrifft vor allem die Lunge.

Disease = Erkrankung

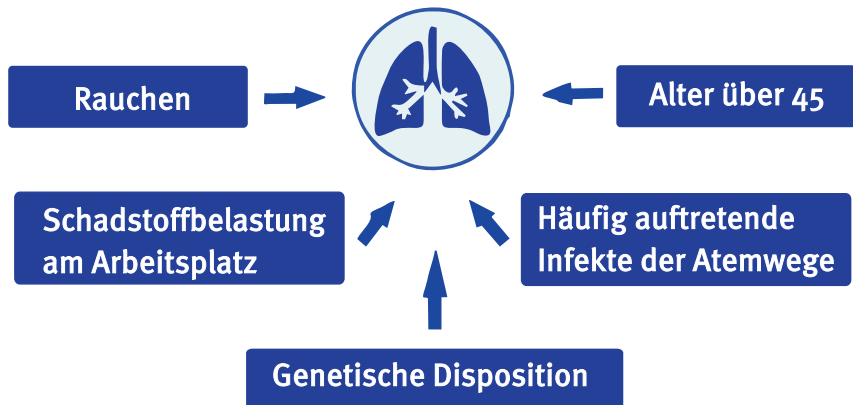
COPAD Chronisch-obstruktive Lungenerkrankung

Wodurch entsteht COPD?

Eine der Hauptursachen für COPD ist Zigarettenrauch, dem man langfristig ausgesetzt ist, insbesondere das aktive Inhalieren. Doch auch das Passivrauchen, Luftverschmutzung, chemische Dämpfe und Staub in der Umwelt oder am Arbeitsplatz können COPD begünstigen.

Diese inhalierten Partikel veranlassen die in den Bronchien liegenden Schleimdrüsen dazu, mehr Schleim als normal zu produzieren. Die Partikel lösen außerdem Entzündungen aus, wodurch die Bronchialwände anschwellen und dicker werden. Möglicherweise spielen auch Umwelteinflüsse und genetische Faktoren bei der Entwicklung von COPD eine Rolle.

COPD: Die wichtigsten Risikofaktoren



Welche Symptome treten auf?

Ein erstes Anzeichen für COPD ist ein wochenlanger, chronischer Husten, ohne dass gleichzeitig eine entsprechende andere Krankheit wie Erkältung oder Grippe vorliegt.

Normalerweise ist der **Husten morgens nach dem Aufstehen stärker**. Weitere typische Symptome sind Atemnot, Keuchen, Engegefühl in der Brust und vermehrte Schleimbildung (oder Auswurf).

Am Anfang können sich die COPD-Symptome möglicherweise fast unmerklich äußern. Viele Menschen denken einfach, dass sie eben älter werden, und entwickeln in ihrem Alltag bestimmte Strategien, um den Symptomen zu entgehen. Im Verlauf der fortschreitenden COPD kommen unter Umständen weitere Symptome zum Husten hinzu. Dazu zählen normalerweise **Müdigkeit, häufige Erkältungs- oder Grippe-Erkrankungen, Gewichtsverlust, Konditionsschwäche der Muskeln und Schwellungen an Knöcheln, Füßen oder Beinen**.



COPD-Symptome:
Atemnot
Keuchen
Engegefühl



Ich habe COPD.

Wie verhalte ich mich?

Wenn Sie bis dato noch nie etwas von COPD gehört haben, kann die Diagnose möglicherweise Ängste und ein Gefühl der Überforderung auslösen. Es ist wichtig, Ruhe zu bewahren, sich zu verdeutlichen, dass Sie nicht allein dastehen, und zu lernen, wie Sie sich selbst oder anderen helfen können.

Mit einer regelmäßigen Behandlung und einem kontinuierlich **gesunden Lebensstil** können Sie nicht nur die Krankheitssymptome im Zaum halten, sondern auch das Fortschreiten von COPD verzögern und ein möglichst aktives Leben genießen.

Ihre COPD-Checkliste

Sie können eine ganze Menge tun, um Ihre Form von COPD in den Griff zu bekommen.

- ✓ Mit dem Rauchen aufhören
- ✓ Regelmäßige Bewegung
- ✓ Sich ausgewogen ernähren und ein gesundes Körpergewicht halten
- ✓ Atem- und Entspannungsübungen machen
- ✓ Lernen, wie man effektiv abhustet
- ✓ Faktoren, die Schübe auslösen, erkennen und vermeiden
- ✓ Einen Maßnahmenplan für Schübe parat haben
- ✓ Die Medikamente vorschriftsgemäß einnehmen
- ✓ Auch wenn Sie sich gut fühlen, regelmäßig den Arzt aufsuchen, insbesondere bei Fragen und Bedenken



COPD-Schübe

Was sind Krankheitsschübe?

Bei einem Schub der Krankheit treten die COPD-Symptome **plötzlich verstärkt auf** und behindern die Atmung. Sie können durch **Infektionen oder andere Ursachen wie Wetter oder Stress** ausgelöst werden. Zur Vermeidung von Schüben können Sie Atemübungen und sonstige Entspannungsmethoden anwenden.

Was ist bei einem Schub zu tun?

Zunächst einmal: **Geraten Sie nicht in Panik**. Das verschlimmert nur den Schub. Halten Sie sich an den vorgeschriebenen **Therapieplan** und versuchen Sie, sich zu entspannen. Wenn Ihre Therapie die Symptome nicht lindert, bitten Sie jemanden, Sie zur **Notaufnahme** zu bringen, oder rufen Sie bei akuter Atemnot den Notarzt.

Um im Notfall vorbereitet zu sein, nutzen Sie unsere **COPD-Notfallkarte** ! Dort sind die wichtigsten Anweisungen für den Fall eines Krankheitsschubs aufgeführt und sie können nützliche Telefonnummern notieren.

Wie kann ich einen Schub vermeiden?

Die häufigsten Ursachen von Schüben sind Stress, Infektionen und umweltbedingte Auslöser wie Luftverschmutzung und Allergene. Entscheidend ist, dass Sie in Absprache mit Ihrem Arzt einen Maßnahmenplan erstellen, damit Sie genau wissen, was beim Auftreten der Symptome zu tun ist.

Mein COPD-Maßnahmenplan

In diesem individuellen Maßnahmenplan stehen alle wichtigen Informationen, damit Sie bei einer Verschlechterung Ihrer chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) schnell handeln können.

Erstellen Sie Ihren persönlichen COPD Maßnahmenplan gemeinsam mit Ihrem Arzt.

Beispielhafte Inhalte :

Dauer-/Bedarfsmedikamente (Name, Wirkstoff, Dosierung)

Mein Hausarzt Name/Telefon

Mein Lungenfacharzt Name/Telefon

Klinik/Ambulanz Name/Telefon

COPD-Notfallkarte



Brandes & Diesing
VITALCENTRUM

Wenn Sie Atemnot oder einen Krankheitsschub verspüren.
Geraten Sie nicht in Panik!

Nehmen Sie Ihre Medizin: _____

Entspannen Sie sich, während die Medizin wirkt.

Wenn die Symptome nicht gelindert werden, gehen Sie zur
Notaufnahme oder rufen Sie den Notdienst (s. Rückseite)

Meine COPD-Notfallkarte

Mein Arzt _____

Tel.-Nr. meines Arztes: _____

Im Notfall zu informieren:

Familie/Freunde: _____

Notfalldienst: _____

Sport und COPD: eine gute Kombination

Wenn Sie an COPD erkrankt sind und unter Atembeschwerden leiden, fühlt es sich vielleicht so an, als ob sportliche Betätigung unmöglich wäre. Vielleicht haben Sie Sorge, dadurch außer Atem zu geraten.

Tatsächlich kann regelmäßige Bewegung Ihnen jedoch sehr dabei helfen, Ihre Symptome zu bewältigen. Auf diese Weise **kräftigen Sie Muskeln, Herz und Blutgefäße**. Dies bedeutet, dass weniger Sauerstoff erforderlich ist, um Ihre täglichen Aufgaben zu erledigen, und die Belastung der Lunge gesenkt wird. **Am besten besprechen Sie Ihr Übungsprogramm zuerst mit Ihrem Arzt.**

Sport hilft Ihnen auch dabei, die Atmung mit Ihren Bewegungen zu koordinieren. Dies hilft nicht nur **gegen Kurzatmigkeit**, sondern **senkt auch Ihren Energieaufwand**. Letzten Endes können Sie so ein aktiveres Leben führen.



Regelmäßige Behandlung und ein aktiver Lebensstil, darunter regelmäßige sportliche Betätigung, eine ausgewogene Ernährung und die Anwendung von Atemtechniken, **können die Symptome unter Kontrolle halten und eine weitere Schädigung Ihrer Lunge verlangsamen.**

Die Lungensportgruppe

Trainieren unter fachlicher Anleitung

- Lungensport ist auf die Bedürfnisse von Menschen mit chronischen Atemwegs- und Lungenerkrankungen zugeschnitten.
- Ein speziell ausgebildeter Therapeut leitet die Lungensportgruppe.
- Das Übungsprogramm ist abwechslungsreich, trainiert werden u. a. Ausdauer, Kraft, Koordination, zusätzlich lernen Sie Atem- und Entspannungstechniken.



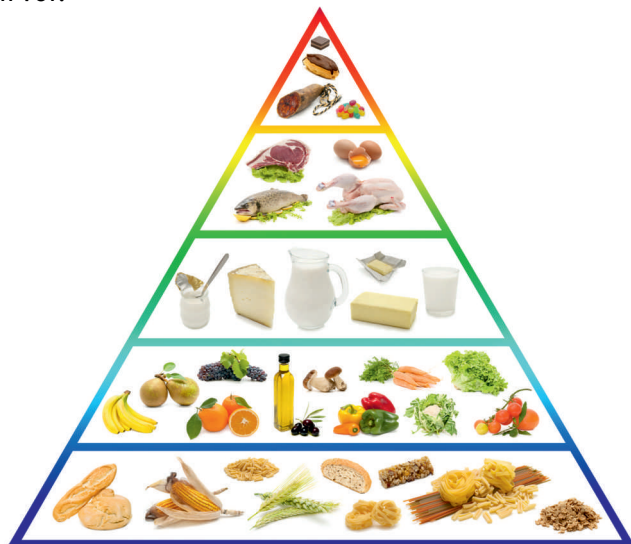
- Sie üben in einer Gruppe von Mitbetroffenen. Daraus ergeben sich möglicherweise Kontakte für gemeinsame Unternehmungen.
- **Ihr Lungenfacharzt kann Ihnen die Teilnahme am Lungensport verordnen.**

Ausgewogene Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist für alle Menschen wichtig, aber für Sie von besonderer Bedeutung, wenn Sie unter COPD leiden. Eine mangelhafte Ernährung kann nicht nur Ihre Symptome verstärken, sondern auch Ihre Fähigkeit zu sportlicher Aktivität beeinträchtigen. Ihre Nahrung muss die zusätzliche Energie bereitstellen, die Sie zum Atmen brauchen, da dies für COPD-Patienten anstrengender ist, und muss Infektionen der Lunge vorbeugen. **In einem gutem Ernährungszustand kann Ihr Körper besser auf Infektionen reagieren und spricht besser auf Behandlungen an.**

Ihr Körper im Gleichgewicht

Der richtige Nährstoffmix in Ihrer Ernährung kann das Atmen erleichtern – was die meisten Menschen mit COPD sehr überrascht. Wenn Sie viel Flüssigkeit zu sich nehmen, verdünnt dies den Schleim in Ihren Lungen, während eine kohlenhydratarme Ernährung die Kohlendioxidmenge verringern kann, die Ihre Lungen ausatmen müssen. Achten Sie darauf, dass Ihr Essen wenig Salz, aber ausreichend lebenswichtige Mineralien wie Kalzium, Magnesium, Kalium und Phosphor enthält. Auch dies erleichtert das Atmen und beugt Erkrankungen vor.



So bekommen Sie besser Luft!

Wenn die Luft knapp wird:

- Bewahren Sie die Ruhe.
- Bedarfsspray inhalieren, wie mit Ihrem Arzt besprochen.
- Fenster öffnen und Luft ins Zimmer lassen.
- Atemerleichternde Position einnehmen (z. B. Kutschersitz oder Stand mit Aufstützen) oder Lippenbremse einsetzen.

Lippenbremse

Sie bremst den Atemstrom ab. Es entsteht ein leichter Gegendruck, der die Bronchien erweitert, und das Ausatmen wird leichter. Die Lippenbremse hilft bei Atemnot in Ruhe, während und nach Belastungen:

- Achten Sie darauf, dass die Mundmuskulatur locker ist.
- Atmen Sie durch locker aufeinander liegende Lippen aus.
- Atmen Sie langsam und ruhig aus.
- Vermeiden Sie ein aktives Pressen, es soll kein Atemgeräusch entstehen.



Stand mit Aufstützen

Auch hier ist das Ziel, den Brustkorb zu entlasten:

- Beugen Sie sich nach vorne.
- Stützen Sie sich mit den Armen auf eine Sessellehne, auf Ihre Knie oder auf ein Treppengeländer



So bekommen Sie besser Luft!

Kutschersitz

Diese Position erleichtert die Atmung und hilft Ihnen, die angestaute Luft nach und nach auszuatmen :

- Setzen Sie sich mit gegrätschten Beinen auf die Kante eines Stuhls oder Sessels.
- Beugen Sie den Oberkörper nach vorne und stützen Sie sich mit den Unterarmen auf den Oberschenkeln ab.
- Der Bauch darf „hängen“.



So husten Sie effektiv

Zäher Schleim in den Bronchien kann Ihre Atemnot verschlimmern. „Kontrolliertes Husten“ erleichtert Ihnen das Abhusten von Schleim.

So funktioniert's:

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Stellen Sie die Beine parallel auf den Boden und verschränken Sie die Arme unter der Brust.
- Atmen Sie tief durch die Nase ein und halten Sie die Luft kurz an.
- Beim Ausatmen beugen Sie sich leicht nach vorne. Dann zweimal kurz und intensiv husten.
- Beim Husten drücken Sie zusätzlich mit Ihren Armen auf den Bauch.
- Danach einige Sekunden entspannen, dann die Übung wiederholen. Trinken Sie ausreichend Wasser. Dadurch wird der Schleim dünnflüssiger und lässt sich besser abhusten.

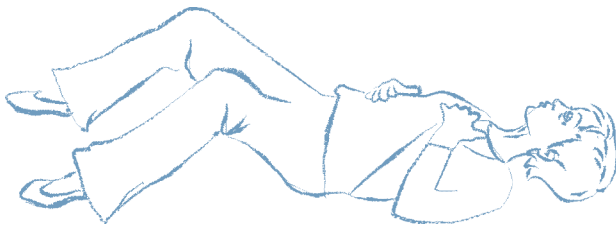


So bekommen Sie besser Luft!

Zwerchfell trainieren

Das Zwerchfell (eine Muskelplatte, die Brust- und Bauchhöhle voneinander abgrenzt) ist Ihr wichtigster Atemmuskel. Sie können Ihre Atmung verbessern und Atemnot vorbeugen, wenn Sie diesen Muskel gezielt trainieren. Das geht so:

- Setzen oder legen Sie sich entspannt hin; die Beine sind gebeugt.
- Legen Sie eine Hand auf den oberen Teil Ihres Brustkorbs, die andere auf den Bauch.
- Atmen Sie langsam ein und zählen Sie bis zwei. Fühlen Sie, wie sich die Bauchmuskeln entspannen und sich der Bauch nach außen wölbt. Ihr Brustkorb sollte sich kaum verändern
- Spannen Sie die Bauchmuskeln nun bewusst etwas an und atmen Sie langsam – bis vier zählend – durch die aufeinander gelegten Lippen aus („Lippenbremse“).



Inhalieren - aber richtig

Es gibt heute sehr effektive Medikamente, die Ihre verengten Bronchien erweitern, sogenannte Bronchodilatoren. Sie werden meist inhaliert, also eingeatmet, weil sie so direkt die erkrankten Bronchien und kleinen Atemwege erreichen. Üben Sie mit dem Praxisteam die korrekte Inhalationstechnik und wenden Sie Ihre Medikamente zur Dauertherapie regelmäßig an – auch wenn Sie gerade keine Beschwerden haben. Mit speziell entwickelten Inhalationsgeräten geht das ganz einfach.

Therapiemöglichkeiten

Produkte zur COPD Therapie

Vernebler

Vernebler sorgen dafür, dass die Medikamente dorthin gelangen, wo sie am meisten benötigt werden – in Ihre Lunge. Viele Medikamente können dadurch auch schneller ihre Wirkung entfalten.



Sauerstofftherapie

Eine Sauerstofftherapie kann Kurzatmigkeit reduzieren, Ihr Wohlbefinden steigern und Ihnen dabei helfen, über einen längeren Zeitraum aktiv zu bleiben.



Schlafatemgeräte (CPAP Therapie)

Wenn Sie sehr gravierende Atembeschwerden bekommen, kann ein Schlafatemgerät (CPAP –Therapie) Sie entlasten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.





100 seit 1919

Brandes & Diesing

VITALCENTRUM

Wir sind für Sie da!



Sanitätshäuser:

Lymph-/Venenkompetenz-Centrum (Kompressionsstrümpfe), Brustepithesen, Bademoden/Dessous, Wellness-Artikel, orth. Kissen für gesundes Sitzen und Schlafen, Inkontinenz-, Stoma- und Wundversorgung, Alltagshilfen, Krankenpflegeartikel



Orthopädietechnik:

Aktiv-Knieorthesen, stützende Bandagen, Finger-, Arm- und Beinprothesen, C-Leg Kompetenz-Centrum, Genium und Kenevo zertifiziert, Endo-Exo Prothetik



Orthopädie-Schuhtechnik:

Maß- und Bequemschuhe, Schuhzurichtungen, Schuhtechnik für Arbeitssicherheit, diabetische Versorgung, orthopäd. Einlagen nach Ganganalyse - wir bitten um Terminvereinbarung!



Rehatechnik:

Gehhilfen, Reha-Hilfsmittel, Rollatoren, Rollstühle, Elektro-Mobile, Badhilfen, Pflegebetten, Schulter- und Kniebewegungs-Schienen, Schlafapnoe- und Sauerstoffversorgung, Hausbesuche nach Vereinbarung



Medizintechnik:

Blutdruckmessgeräte, Tens-/EMS-Geräte, Inhalationsgeräte



Sport:

Lauf-Analyse-Centrum mit Hochgeschwindigkeitskameras und Videoaufzeichnung, Laufschuhberatung für Sportler, große Auswahl an Sport- und Komfort-Schuhen

Vitalzentrum Zentrale
Königstr. 44 / Ecke Berliner Allee
30175 Hannover
Tel. 0511 / 70 150 0

Vitalzentrum Nord
Warstr. 21 | 30167 Hannover
Tel. 0511 / 70 150 5011

Vitalzentrum Linden
Falkenstr. 27 | 30449 Hannover
Tel. 0511 / 169 28 27

Reha-Vitalzentrum
Lister Damm 12 | 30163 Hannover
Tel. 0511 / 70 150 6000

Vitalzentrum Bothfeld
Sutelstr. 54 | 30659 Hannover
Tel. 0511 / 70 150 5141

Vitalzentrum Am Kröpcke
Rathenaustr. 15 | 30159 Hannover
Tel. 0511 / 35 75 98 30

Vitalzentrum Kirchrode
Großer Hillen 10 | 30559 Hannover
Tel. 0511 / 529 48 48

Vitalzentrum Süd
Hildesheimer Str. 97 | 30173 Hannover
Tel. 0511 / 70 150 5021

Vitalzentrum Langenhagen
Walsroder Str. 73 | 30851 Langenhagen
Tel. 0511 / 70 150 5041

Vitalzentrum Peine
Duttenstedter Str. 11 | 31224 Peine
Tel. 05171 / 48 87 33

Vitalzentrum Hildesheim
Osterstr. 5 | 31134 Hildesheim
Tel. 05121 / 170 70

Reha-Vitalzentrum Ochtersum
Kurt-Schumacher-Str. 46 | 31139 Hildesheim
Tel. 05121 / 29 41 00

Vitalzentrum Alfeld
Unter der Kirche 7 | 31061 Alfeld
Tel. 05181 / 911 40

Vitalzentrum Burgdorf
Norderneystr. 1 | 31303 Burgdorf
Tel. 051 36 / 801 20 90

Vitalzentrum im Siloah
Stadionbrücke 4 | 30459 Hannover
Tel. 0511 / 70 150 5321

Vitalzentrum Neustadt
Marktstr. 12a | 31335 Neustadt a. Rbg.
Tel. 05032 / 967 66 50

Vitalzentrum Laatzen
Würzburgerstr. 13 | 30880 Laatzen
Tel. 0511 / 642 082 82