



IKK Promed

# CHRONISCH OBSTRUKTIVE LUNGENERKRANKUNG

## NOTFÄLLE BEI COPD

# Inhaltsverzeichnis

**COPD – was ist das?** ..... Seite 03

**Notfälle bei COPD** ..... Seite 03

## **Akute Verschlechterung**

**(Exazerbation) bei COPD** ..... Seite 04

Was ist eine Exazerbation und woher

kommt sie? ..... Seite 04

Mögliche Folgen der akuten Exazerbation... Seite 05

Woran erkennt man die Exazerbation?..... Seite 06

Was tun bei schwerer Atemnot?..... Seite 07

Was hilft außerdem?..... Seite 09

Wie kann man einer akuten

Verschlechterung der COPD vorbeugen?.... Seite 10

**Ihr persönlicher Notfallplan** ..... Seite 11

Notfallplan für Betroffene..... Seite 12

Notfallplan für Begleitpersonen..... Seite 14

## **Herausgeber:**

IKK classic, [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)

## **Druck und Verlag**

Wende Verlag Moderne Medien, Frechen, [info@wende-verlag.de](mailto:info@wende-verlag.de)

**Best.-Nr. 40243** (10.23) – Wende Verlag, Frechen – Stand: 04.2023

# COPD – was ist das?

Der Begriff „COPD“ (englisch: chronic obstructive pulmonary disease) umfasst vielfältige Krankheitszeichen aufgrund einer eingeschränkten Funktionsfähigkeit der Atemorgane. Typische Zeichen dieser chronischen (andauernden) Erkrankung sind ständiger Husten und eine erschwerte Ausatmung. Die Luft kann nicht mehr ungehindert durch die Atemwege strömen, weil diese durch Entzündungsvorgänge verengt sind. Die Schwere der COPD hängt davon ab, wie stark das Ausatmen behindert ist und wie viel Lungengewebe funktionsunfähig geworden ist.

## Notfälle bei COPD

Auch bei einer chronischen und langsam verlaufenden Erkrankung wie COPD kann es manchmal zu Notfallsituationen kommen. In der Regel handelt es sich dabei um akute Verschlechterungen der Erkrankung, die man als Exazerbationen bezeichnet. Ein solches Ereignis tritt nicht unbedingt plötzlich ein, sondern kann sich auch schleichend entwickeln. Das bedeutet für Sie zweierlei: Sie können frühzeitig etwas tun, damit sich eine Situation nicht zu einer kritischen oder sogar bedrohlichen Situation entwickelt. Sie sollten die Vorboten aber auch deshalb genau kennen, weil viele Notfälle von den Betroffenen oder auch von ihren Angehörigen nicht als solche erkannt und damit falsch eingeschätzt werden.

Im Folgenden erfahren Sie, was Sie tun müssen, wenn Sie den Eindruck haben, bei Ihnen könnte sich eine Gefahrensituation angebahnt haben.

Lassen Sie diesen Text auch Ihre Angehörigen oder Mitbewohner lesen, damit sie Ihnen in einem Notfall wirkungsvoll helfen können. Weitere wichtige Informationen zu diesem Thema erhalten Sie auch in der Schulung, die Ihnen im Rahmen des Programms angeboten wird. Auf diese Weise lernen Sie, sich selbst zu helfen, wenn die Luft mal knapp wird, und können schwerwiegenden Folgen vorbeugen.

## **Akute Verschlechterung (Exazerbation) bei COPD**

Der wichtigste Notfall bei COPD ist die akute Exazerbation. Sie kann die Lungenfunktion und damit die Sauerstoffversorgung aller Organe beeinträchtigen. Sie muss daher umgehend behandelt werden. Wichtig für Sie ist es, ihre Ursachen und Folgen zu kennen, im eingetretenen Fall richtig zu handeln und weiteren Exazerbationen vorzubeugen.

### **Was ist eine Exazerbation und woher kommt sie?**

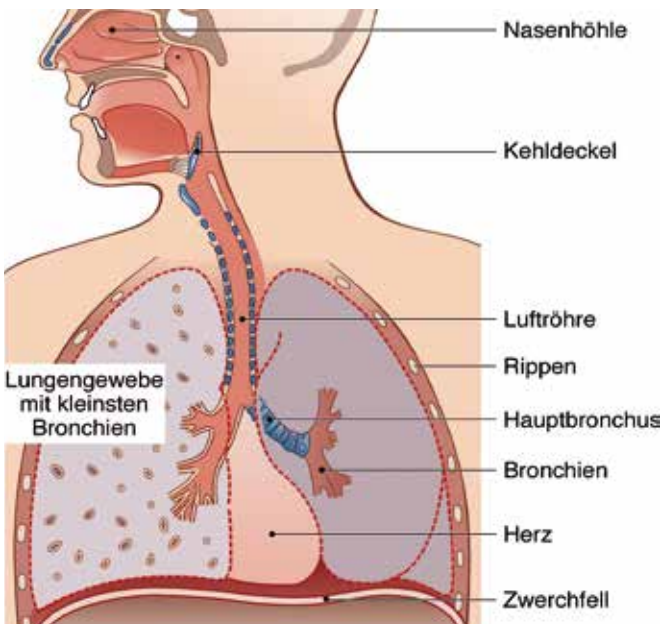
Unter einer Exazerbation versteht man das plötzliche Auftreten eines Krankheitsschubs oder eine Verschlimmerung der Krankheitszeichen, die über die üblichen Schwankungen hinausgeht.

Bei COPD beruht eine plötzliche Verschlechterung in aller Regel auf einer akuten Infektion mit Bakterien, Viren oder andere Keimen. Viel seltener sind akute Umweltbelastungen mit Gasen oder Staub die Ursache. Manchmal kann aber auch ein anderes akutes Ereignis wie z. B. ein Unfall dazu führen, dass sich die Krankheitszeichen plötzlich verstärken.

## Mögliche Folgen der akuten Exazerbation

Die akute Verschlechterung kann zur stärkeren Atemnot führen. Sie kann die Atmung so weit stören, dass die Sauerstoffversorgung zu gering wird und zu wenig Kohlendioxid den Körper verlassen kann. Mögliche Anzeichen dafür sind Müdigkeit oder Benommenheit bis hin zur Verwirrtheit. Darüber hinaus kann die Luftnot die Atemwegsmuskulatur stark belasten und damit ermüden.

Wird eine akute Infektion der Atemwege nicht schnell genug angemessen behandelt, so kann sie von der Bronchialschleimhaut auf das Lungengewebe übergreifen. Es kommt zur Lungenentzündung, die das Krankheitsbild weiter verschlechtert. Im Fall einer schweren Exazerbation oder einer Lungenentzündung kann daher eine Krankenhauseinweisung notwendig werden.



Lage der Atemorgane

## Woran erkennt man die Exazerbation?

Im Falle einer Verschlimmerung der COPD muss sofort eine gezielte Behandlung erfolgen. Wichtig ist daher, dass Sie die Anzeichen dafür kennen.

Dazu zählen insbesondere:

- vermehrter Husten,
- vermehrter Auswurf, der nicht mehr weißlich-zäh ist, sondern eher eitrig-gelblich bis grünlich,
- ein deutliches Krankheitsgefühl,
- eine schnelle und deutliche Zunahme der Atemnot,
- ein steigender Bedarf an Notfallspray,
- Fieber.

Wenn Sie eines oder mehrere dieser Zeichen feststellen, so warten Sie bitte mit dem Arztbesuch nicht bis zum nächsten „regulären“ Termin, sondern melden sich umgehend zu einem sofortigen Praxisbesuch an.



## Was tun bei schwerer Atemnot?

Lesen Sie sich den folgenden Abschnitt von Zeit zu Zeit gut durch, um sich die wichtigsten Maßnahmen einzuprägen. Auch Ihre Angehörigen oder diejenigen, die sich um Sie kümmern, sollten mit den wichtigen Notfallmaßnahmen vertraut sein. Ab der Seite 12 finden Sie außerdem einen persönlichen Notfallplan, in den Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt die Namen und Dosierungen der verschiedenen Notfallmedikamente eintragen können.

Im Fall einer schweren Atemnot sollten Sie folgende Maßnahmen ergreifen:

- Versuchen Sie, die Angst zu kontrollieren und sich zur Ruhe zu bringen – in einem Angstzustand ist der Sauerstoffbedarf erhöht, weil Herzschlag und Atmung sich unwillkürlich beschleunigen. Durch bewusstes Ermahnen zur Ruhe senken Sie dagegen den Sauerstoffbedarf aktiv.
- Nehmen Sie zunächst zwei Hübe des Sprays, das Ihr Arzt Ihnen für diesen Notfall verschrieben hat.
- Atmen Sie mit der **„Lippenbremse“** aus. Versuchen Sie dabei ganz bewusst langsam durch die fast geschlossenen Lippen auszuatmen. Etwa so, als ob Sie Seifenblasen machen würden. Mit dieser „Lippenbremse“ verringern Sie die Ausatemgeschwindigkeit.
- Setzen Sie sich im **„Kutschersitz“** auf einen Stuhl, eine Mauer oder eine Treppenstufe. Stellen Sie die Beine leicht auseinander und lassen die Unterarme locker auf den Oberschenkeln ruhen. Der Kopf ist leicht gebeugt. Diese Haltung ist entspannend und lässt den Brustkorb besonders weit werden. Die Atemhilfsmuskulatur kann die Atmung auf diese Weise gut unterstützen. Jetzt wenden Sie die Lippenbremse an.

- Ist keine Sitzgelegenheit verfügbar, so ist die „**Torwartstellung**“ eine gute Alternative zum Kutschersitz. Stellen Sie dazu die Beine gut schulterbreit auseinander und beugen Sie die Knie. Die Hände stützen Sie auf die Knie auf. Wenn Sie den Rücken rund machen und den Kopf locker hängen lassen, können Sie nun die Lippenbremse anwenden.



- Warten Sie 5-10 Minuten.
- Stellt sich keine deutliche Besserung ein, so müssen Sie die Inhalation des Notfallsprays eventuell wiederholen und ggf. weitere Medikamente einnehmen, die Ihr Arzt Ihnen für diesen Fall verschrieben hat.
- Warten Sie weitere 5-10 Minuten und wenden Sie wieder die Lippenbremse und die atemerleichternden Stellungen (Kutschersitz, Torwartstellung) an.
- **Tritt immer noch keine Besserung ein, muss der Notarzt gerufen werden.**

Deponieren Sie alle Notfallmedikamente an einer Stelle, wo Sie sie schnell erreichen. Auch Angehörige oder Mitbewohner, die Ihnen im Notfall helfen könnten, sollten diese Stelle kennen. Einen persönlichen Notfallplan in einer Version für Sie und Ihre Angehörigen finden Sie in dieser Broschüre. Bewahren Sie den Plan ebenfalls dort auf, wo die Notfallmedikamente liegen, damit er schnell verfügbar ist.



## Was hilft außerdem?

Bei einer akuten Exazerbation der COPD ist es außerdem wichtig, das in den Bronchien gebildete Sekret nach außen zu befördern. Dies sollte am besten mit nur wenigen Hustenstößen, oder wenn möglich mit Räuspern geschehen. Einige Maßnahmen können dies unterstützen. Dazu gehören:

- Viel Flüssigkeit trinken (Wasser, Tee, Brühe), um den angesammelten Schleim zu verflüssigen.
- Feucht-warme Salzlösungen inhalieren. Ihr Arzt berät Sie über Inhalierhilfen.
- Schleimlösende Mittel (falls verordnet) nach Anweisungen des Arztes einnehmen.
- Feucht-warme Umschläge auf die Brust legen.
- Den Brustkorb abklopfen lassen. Dies können Sie nicht selbst machen, sondern Sie brauchen die Hilfe eines Angehörigen. Angenehm ist hierbei auch das vorausgehende Einreiben mit Franzbranntwein. Anschließend werden der Brustkorb und der Rücken mit lockeren Bewegungen der hohlen Hand von unten nach oben bis zu den Schultern hin beklopft.

Leiden Sie an einer akuten Infektion der Atemwege, die durch Bakterien verursacht wurde, wird Ihnen Ihr Arzt möglicherweise zusätzliche Medikamente verordnen (Antibiotika). Sie müssen diese unbedingt so lange einnehmen, wie Ihr Arzt es Ihnen gesagt hat. Wenn es Ihnen nach wenigen Tagen deutlich besser geht, ist dies in der Regel deshalb so, weil die Antibiotika gut wirken. Dies ist jedoch keinesfalls ein Grund, nun mit der Einnahme aufzuhören. Das Absetzen der Medikamente kann dazu führen, dass sich wenige, überlebende Bakterien jetzt unkontrolliert vermehren und dann vielfach erheblich schwerer zu bekämpfen sind.

Wenn Sie das Gefühl haben, Sie vertragen das verordnete Medikament nicht, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Möglicherweise kann er ein anderes Präparat auswählen.

### **Wie kann man einer akuten Verschlechterung der COPD vorbeugen?**

Bei COPD sind die Atemwege vielfach mit einer geringen Menge von Keimen besiedelt. Diese können dann gefährlich werden, wenn die körpereigene Krankheitsabwehr nachlässt. Alles, was die Abwehr stärkt, wie

- vernünftig bemessene körperliche Aktivität,
  - Aufenthalt in frischer Luft,
  - eventuell auch Sauna, Dampfbäder oder Wasseranwendungen und
  - eine ausreichende und gesunde Ernährung
- kann die Abwehrkräfte positiv beeinflussen.

In der kalten Jahreszeit treten Exazerbationen besonders häufig auf. Achten Sie deshalb besonders in der „Hochsaison“ für Infekte darauf, dass Sie einer Ansteckung bestmöglich aus dem Weg gehen:

- Waschen Sie häufig Ihre Hände.
  - Meiden Sie Menschenansammlungen.
  - Ziehen Sie sich ausreichend warm an.
  - Vermeiden Sie Zugluft.
  - Jeder Infekt kann die COPD akut verschlechtern.
- Deshalb ist Vorbeugen wichtig.

Patienten mit COPD werden Schutzimpfungen nach Maßgabe der Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses empfohlen (SI-RL). Ihr Arzt weiß über den aktuellen Stand dieser Richtlinie Bescheid und wird Sie entsprechend informieren, welche Impfungen für Sie angeraten sind.

# Ihr persönlicher Notfallplan

Im folgenden Abschnitt finden Sie einen Notfallplan, jeweils in einer Version für Sie selbst und für Ihre Angehörigen oder Mitbewohner. In jedem Plan sind wesentliche Krankheitszeichen und Informationen für richtiges Handeln im Notfall bei einer akuten Verschlimmerung der COPD zusammengefasst.

Nehmen Sie diese Pläne mit zu Ihrem Arzt. Bitten Sie ihn, diese mit Ihnen gemeinsam zu besprechen. Außerdem müssen in die freigelassenen Felder die jeweils für Sie ausgewählten Medikamente und Dosierungen eingetragen werden.

Kopieren Sie den Plan und bewahren ihn gemeinsam mit den Notfallmedikamenten an einem Platz auf, an dem er für Sie als auch Ihre Angehörigen im Notfall schnell zur Hand ist.



## Notfallplan für Betroffene

### Akute Verschlechterung

#### Hauptsymptome

spürbar behinderte Atmung, Atemnot, vermehrt Bildung von  
 Angst, Beklemmungsgefühl in der Brust, Begleitsymptome

### Was müssen Sie als Betroffener tun?

1. Ruhe bewahren.
2. 2 Hübe des Notfallsprays: \_\_\_\_\_
3. 10 Minuten warten, Lippenbremse, atemerleichternde Stellung einnehmen
4. wenn keine Besserung, dann weitere 2 Hübe des Notfallsprays

ggf. zusätzliches Medikament: \_\_\_\_\_

ggf. zusätzliches Medikament: \_\_\_\_\_

5. 10 Minuten warten, Lippenbremse, atemerleichternde Stellung einnehmen

Abklingen der Beschwerden

Medikation fortsetzen wie bisher,  
 umgehend behandelnden Arzt über  
 Verschlechterung informieren.

### Wichtige Telefonnummern

**Behandelnder Arzt:** \_\_\_\_\_

**Hausarzt/Notarzt:** \_\_\_\_\_

**weitere:** \_\_\_\_\_

## terung bei COPD

### om: Atemnot

von Schleim, der evtl. grün oder gelb gefärbt sein kann,  
eichen evtl. Fieber, vermehrtes Krankheitsgefühl.

### Betroffener tun?

ellungen, Entspannungsübungen,

sprays: \_\_\_\_\_,

ellungen, Entspannungsübungen.

Kein Abklingen oder eine Zunahme der  
Beschwerden, Inhalation und Einnahme von  
Medikamenten nicht möglich.

### Notarzt rufen

### fonnummern

## Notfallplan für Begleitpersonen

### Akute Verschlechterung

#### Hauptsymptome

spürbar behinderte Atmung, Atemnot, vermehrt Bildung von  
Angst, Beklemmungsgefühl in der Brust, Begleitsymptome

### Was müssen Sie als Begleitperson tun?

1. Patienten beruhigen, selbst Ruhe bewahren.
2. 2 Hübe des Notfallsprays: \_\_\_\_\_
3. 10 Minuten warten, Patient an Lippenbremse, atemerleichterung
4. wenn keine Besserung, dann weitere 2 Hübe des Notfallsprays

ggf. zusätzliches Medikament: \_\_\_\_\_

ggf. zusätzliches Medikament: \_\_\_\_\_

5. 10 Minuten warten, Patient an Lippenbremse, atemerleichterung

Abklingen der Beschwerden

Medikation fortsetzen wie bisher,  
umgehend behandelnden Arzt über  
Verschlechterung informieren.

### Wichtige Telefonnummern

**Behandelnder Arzt:** \_\_\_\_\_

**Hausarzt/Notarzt:** \_\_\_\_\_

**weitere:** \_\_\_\_\_

## terung bei COPD

### om: Atemnot

von Schleim, der evtl. grün oder gelb gefärbt sein kann,  
eichen evtl. Fieber, vermehrtes Krankheitsgefühl.

### Angehöriger tun?

\_\_\_\_\_ verabreichen.

hternde Stellungen, Entspannungsübungen erinnern,

sprays: \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_ verabreichen.

hternde Stellungen, Entspannungsübungen erinnern.

Kein Abklingen oder eine Zunahme der  
Beschwerden, Gabe von Spray und Medikamenten  
nicht möglich.

## Notarzt rufen

**fonnummern**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# IHRE FRAGEN. UNSERE ANTWORTEN.

Sie haben Fragen oder möchten zur IKK classic wechseln? Wir sind immer für Sie da. Sie erreichen uns telefonisch rund um die Uhr:

**Kostenlose IKK Servicehotline**

**0800 455 1111**



IKK classic-App



Facebook



Instagram



YouTube



TikTok