



Meine COPD-Therapie
hilft mir!
Was kann ich noch
für mich tun?

TIPP

Ganz allgemein für Sie und Ihre Angehörigen

Eine COPD betrifft nicht nur den Patienten selbst. Auch pflegende Personen, Angehörige und andere Menschen im gleichen Haushalt werden merken, wie sich der Alltag für den Betroffenen und für sie selbst verändert. Das kann so weit gehen, dass die Erkrankung auch zum Mittelpunkt des eigenen Lebens wird. Umso wichtiger ist es für pflegende Angehörige, ihre Grenzen der Belastbarkeit kennen zu lernen, Isolation zu vermeiden und auf die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu achten.

TIPPS für pflegende Angehörige

- Nehmen Sie gelegentlich Abstand und gönnen Sie sich eine Auszeit mit Ihren Hobbies, einem Kino- oder Theaterbesuch.
- Pflegen Sie weiterhin bestehende Freundschaften.
- Achten Sie bei Sich auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf.
- Auch körperliche Aktivität ist ein guter Ausgleich, sei es im Sportverein oder Fitnessstudio.
- Suchen Sie professionelle Hilfe und Beratung, wenn Sie merken, dass Sie überlastet und überfordert sind. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann hilfreiche Adressen von ambulanten Pflegediensten, Beratungsstellen und Kurse für pflegende Angehörige vermitteln.

TIPPS für Erkrankte

- Planen Sie Alltagsaktivitäten möglichst im Voraus. Das hilft, Stress-situationen zu vermeiden, die Ihre COPD-Symptome verstärken können.
- Insbesondere die Atemnot löst bei vielen Betroffenen Ängste aus. Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Yogahelfen Ihnen, Ängste zu lindern. Entsprechende Kurse bieten z.B. die Volkshochschulen an.