



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

TIPP

Sparen Sie Energie!

Leiden Sie häufig unter Atemnot?

Dann ist es sinnvoll, die Lunge zu entlasten:

- Bereiten Sie sich morgens aufs Aufstehen vor: mit einigen Streck- und Dehnübungen noch im Bett. So vermeiden Sie eine zu plötzliche Belastung, die zu einer Verengung der Bronchien führen kann.
- Inhalieren Sie Ihr COPD-Medikament schon 20 Minuten vor dem Aufstehen, bevor Sie aktiv werden.
- Ein Hocker im Badezimmer kann eine große Erleichterung sein.
- Vermeiden Sie stark parfümierte Pflegemittel. Sie können Atemnot auslösen.
- Vermeiden Sie Kleidung, die Brustkorb, Bauch oder Unterleib einschnürt, um die Atmung nicht zusätzlich zu behindern.
- Setzen Sie sich beim Ankleiden hin.
- Mit langen Schuhlöffeln wird das Anziehen der Schuhe leichter.