

Weitere Informationen, Tipps und Hilfestellungen finden Sie unter [www.copd.de](http://www.copd.de)

Bei weiteren Fragen zu Ihrer Erkrankung wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder das Praxisteam.



## WAS KANN ICH NOCH TUN?

**Sie können ganz wesentlich zum Verlauf der COPD beitragen!**

### HIER EIN PAAR IDEEN:



**Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig** und wie verordnet ein. Wenn Sie den Eindruck haben, dass ein Medikament nicht richtig wirkt oder Sie es nicht gut vertragen, sprechen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin an.

**Finden Sie wieder Freude an Bewegung!** Patient:innen, die unter Luftnot leiden, schrecken oft vor Bewegung zurück – aus Angst, dann noch weniger Luft zu bekommen. Hier kann das Training in einer Lungensportgruppe ebenso helfen wie spezielle Atem-Physiotherapie. Dort lernen Sie, Ihre Atmung bei Anstrengung richtig einzusetzen und so Ihren Alltag zu erleichtern. Und regelmäßige Bewegung kann einen positiven Einfluss auf den Verlauf Ihrer COPD haben.



**Achten Sie auf Ihre Ernährung.** Durch die richtige Ernährung können Sie einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Gesundheit leisten. Viele Menschen mit COPD leiden an Unter- oder Übergewicht. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, worauf Sie beim Essen achten sollten und welche Lebensmittel für Sie besonders geeignet sind.



**Wie geht es Ihnen?** Stellen Sie sich öfter die Frage, wie es Ihnen geht. Eine chronische Erkrankung wie COPD kann eine Belastung darstellen. Vielleicht hilft es Ihnen, sich mit anderen Betroffenen zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe auszutauschen.



**Rauchen Sie nicht oder hören Sie auf zu rauchen.** Vielleicht haben Sie schon mehrere Versuche hinter sich, mit dem Rauchen aufzuhören. Nehmen Sie Hilfe an! Ihr Arzt/Ihre Ärztin kann Sie beraten, was Ihnen den Rauchstopp erleichtern kann.

MEINE  
LUNGE  
MEIN  
LEBEN



PATIENT:INNENINFORMATION

## THERAPIE AB MODERATER COPD

## WELCHE THERAPIE PASST ZU MIR?

Die Entscheidung, welches Medikament Sie erhalten, trifft der Arzt/die Ärztin individuell für Sie.

### DABEI SIND 2 PUNKTE BESONDERS WICHTIG:

- 1 Symptome:** Wie stark sind die Symptome der COPD (unter der aktuellen Therapie), wie beispielsweise Husten und Luftnot?
- 2 Exazerbation (akute Verschlechterung) der COPD:** Wie häufig kommt es (unter der aktuellen Therapie) zu akuten Verschlechterungen?

Verstärken sich Symptome oder kommt es zu häufigen Verschlechterungen, obwohl Sie Ihre Medikamente regelmäßig und richtig inhalieren, wird Ihr Arzt/Ihre Ärztin sich überlegen, ob eine Umstellung der Therapie nötig ist.



## WELCHE MEDIKAMENTE KOMMEN ZUM EINSATZ?

Als Basistherapie in der COPD kommen Wirkstoffe zur Erweiterung der Atemwege zum Einsatz, sogenannte **Bronchodilatoren**: Sie verringern die Muskelspannung der Bronchien und führen so zu einer Erweiterung der Atemwege. So können Bronchodilatoren die Symptome der COPD reduzieren.

### DIE ZWEI GRUPPEN VON BRONCHIEN-ERWEITERNDEN WIRKSTOFFEN SIND:

- ▶ **Beta-2-Sympathomimetika** (auch LABA oder Betamimetika genannt)
- ▶ **und Anticholinergika** (auch LAMA genannt).

Beide Wirkstoffgruppen führen zu einer Erweiterung der Atemwege, haben aber unterschiedliche Wirkmechanismen. Deshalb werden diese beiden Gruppen gerne in Kombination eingesetzt, da sie sich dann in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken können.



Die Wirkstoffe werden inhaliert und stehen auch als Kombination in einem Inhalator zur Verfügung.

Wenn es neben der bestehenden Basistherapie zu häufigen Exazerbationen (akuten Verschlechterungen) der COPD kommt, hat sich gezeigt, dass die **Hinzunahme eines dritten Wirkstoffs sinnvoll sein kann**.

- ▶ **Bei diesem Wirkstoff handelt es sich um ein Corticosteroid, auch Cortison genannt.** Corticosteroide wirken entzündungshemmend und können so helfen, akute Verschlechterungen der COPD zu reduzieren.

Cortison wird in der COPD-Therapie als Medikament zur Inhalation eingesetzt. So muss das Cortison nicht im gesamten Körper verteilt werden, sondern gelangt zielgerichtet in die Atemwege. Deshalb sind auch nur geringe Dosierungen nötig und das Risiko von Nebenwirkungen ist deutlich geringer als bei Cortison-Tabletten.

In der Dauertherapie der COPD werden Corticosteroide in Kombination mit bronchienerweiternden Medikamenten als Inhalationstherapie eingesetzt. In der Kombination können diese drei Wirkstoffe Symptome verringern und akuten Verschlechterungen vorbeugen.

- 3** Diese Dreifachkombination wird als „Triple-Therapie“ bezeichnet. Um die Anwendung zu erleichtern, gibt es Medikamente, die alle 3 Wirkstoffe in einem Inhalator enthalten.

## WAS IST NOCH WICHTIG?

Ganz entscheidend für die gute Wirksamkeit der Therapie ist eine **regelmäßige und korrekte Einnahme**. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich gut mit der Anwendung Ihres Inhalators auskennen.

- ▶ Lassen Sie sich von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin zeigen, wie die Inhalation funktioniert und worauf Sie achten müssen.
- ▶ Lassen Sie regelmäßig Ihre Inhalationstechnik vom Arzt/von der Ärztin überprüfen.
- ▶ Reinigen Sie Ihren Inhalator einmal pro Woche. So verhindern Sie die Ablagerung von Medikamentenresten im Mundstück.

Fehler können sich immer einschleichen – und es wäre schade, wenn Ihre Medikamente deshalb nicht richtig wirken können.

