



**Selbsthilfe
COPD Springe**

**Haben Sie COPD, Fibrose
oder ein Lungenempysem ?**

**Oder liegt ein Alpha-1-Antitrypsinmangel vor ?
Sind Sie Sauerstofflangzeitpatient ?**

Wir bieten Ihnen in der Selbsthilfegruppe COPD Springe einen Erfahrungsaustausch und geben Ihnen aktuelle Informationen.

Außerdem haben Sie die Möglichkeit an interessanten Vorträgen teilzunehmen, die Sie Ihre Krankheit und das Tägliche Leben betreffen.

Betroffene, Angehörige und Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

Ihre Ansprechpartner für Springe und Umgebung
Tel. 05041 – 947 29 96

Die Treffen finden jeden 2. Samstag im Monat
um 14:00 Uhr statt.

LeviMed Tagespflege
Zum Oberntor 15b, 31832 Springe

Weitere Informationen finden sie auf unserer Homepage
www.copd-springe.de



Selbsthilfe COPD Springe

**Hans-Jürgen Streich
Elke Mosch**

Tel. 05041-947 29 96

www.copd-springe.de

Leben mit der Krankheit

Was ist COPD ?

Unter der Bezeichnung **COPD** (engl.: **chronic obstructive pulmonary disease, chronisch obstruktive Lungenerkrankung**) werden die Wirkungen folgender Lungenerkrankungen zusammengefasst:

- Chronisch obstruktive Bronchitis
(mit oder ohne begleitendes Lungenemphysem)
- Lungenemphysem
(krankhafte Überblähung der Lunge)
- chronische Bronchitis
mit asthmatischer Komponente

Die Hauptsymptome einer COPD, sind:

- chronischer Husten
- Auswurf
- Atemnot (vor allem bei Belastung) und eine deutliche Leistungsminderung

Der größte Risikofaktor für eine **COPD** ist das Rauchen. Auch äußere Umweltfaktoren und erbliche Ursachen kommen als (seltener) Auslöser für eine **COPD** infrage.

Hat sich eine **COPD** entwickelt, ist eine vollständige Heilung meist nicht mehr möglich.

Eine geeignete Therapie kann jedoch das Leben mit **COPD** vereinfachen, indem sie das Fortschreiten der Lungenerkrankung aufhält, ihre Symptome mildert und somit Lebenserwartung und Lebensqualität der Betroffenen erhöht.

Wir helfen uns selbst!

Aktiv für die Gesundheit

Mit einigen einfachen Maßnahmen und vernünftigen Verhalten können Sie als COPD-Patientin oder -Patient viel zur Verbesserung Ihrer Gesundheit beitragen:

Verzichten Sie total auf das Rauchen. Sie können damit das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen. Falls nötig, nehmen sie die Hilfe ihrer Krankenkasse/Ihrer Ärzte oder Dritter in Anspruch.

Meiden Sie rauchige Lokale und Orte.

Bleiben Sie bei hohen Ozonwerten oder starker Luftverschmutzung drinnen.

Gehen Sie regelmässig zur Ärztin oder zum Arzt, um ihre Lungenfunktion prüfen zu lassen.

achten sie auf Impfschutz gegen Grippe und alle fünf bis sechs Jahre gegen Pneumokokken.

Seien Sie vorsichtig bei Erkältungen.
Als COPD-Patientin oder -Patient reagieren Sie sehr empfindlich auf Infektionen der Atemwege.

Bewegen Sie sich:
Trainieren Sie Ihren Körper täglich während mindestens 30 Minuten. Benutzen Sie die Treppe anstatt den Lift. Schliessen Sie sich einer Lungensport/ Gymnastik-/Schwimmgruppe an.

Ernähren Sie sich gesund mit viel Gemüse und Früchten.

Versuchen Sie Normalgewicht zu halten bzw. zu bekommen.

Wir helfen uns selbst!