

Der Ernstfall: Was kann ich selbst tun?

Erkennen Sie eine drohende Verschlechterung rechtzeitig!

Werden Sie hellhörig, wenn Sie folgende Symptome bei sich bemerken, denn sie können Zeichen für einen drohenden Notfall sein:

- Sie müssen vermehrt husten
- Ihre Atemnot nimmt zu, auch schon in Ruhe
- Ihre Peak-Flow-Werte sinken
- Sie müssen Ihr Bedarfsspray häufiger anwenden als sonst
- Sie haben mehr Auswurf als sonst, er verfärbt sich gelblich-grün
- Eventuell haben Sie Fieber
- Sie fühlen sich schlapp und müde

Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie solche Anzeichen einer Verschlechterung bei sich bemerken. Eine akute COPD-Exazerbation muss rasch behandelt werden!

Bei starker Atemnot helfen folgende Sofortmaßnahmen:

- Bewahren Sie Ruhe, öffnen Sie eventuell ein Fenster
- Ermitteln Sie Ihren Peak-Flow-Wert
- Inhalieren Sie Ihr Bedarfsmedikament, wie mit dem Arzt besprochen
- Nehmen Sie eine atemerleichternde Position ein (Kutschersitz, Stand mit Aufstützen) oder setzen Sie die Lippenbremse ein
- Messen Sie nach 5 bis 10 Minuten erneut Ihren Peak-Flow-Wert. Falls er sich nicht verbessert oder gar verschlechtert hat, inhalieren Sie erneut Ihr Bedarfsmedikament. Nehmen Sie außerdem die Medikamente ein, die Ihr Arzt Ihnen für den Notfall verordnet hat
- Bei weiterer Verschlechterung: Notarzt rufen **Telefonnummer 112!**



COPD. Na und?