

## Sie finden diese Videos unter:

[www.atemwegsliga.de/richtig-inhalieren.html](http://www.atemwegsliga.de/richtig-inhalieren.html)  
oder auf dem YouTube-Kanal der Atemwegsliga.



[www.youtube.com/user/Atemwegsliga#p/u](http://www.youtube.com/user/Atemwegsliga#p/u)

Fragen Sie Ihren Arzt, wo es in Ihrer Region eine geeignete Patientenschulung für Asthma bzw. COPD gibt.

Es gibt für Asthmatiker das Schulungsprogramm **NASA** (Nationales Ambulantes Schulungsprogramm für erwachsene Asthmatiker) und für COPD-Patienten **COBRA** (Chronisch obstruktive Bronchitis mit und ohne Lungenemphysem - Ambulante Schulung für COPD-Patienten). Für Kinder werden besondere Asthma-Schulungsprogramme angeboten.

Um die wesentlichen Schulungsinhalte langfristig erfolgreich zu nutzen, ist die Teilnahme an Kurzschulungen im Rahmen eines Auffrischkurses in zumindest 12-monatigen Abständen sinnvoll.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Patientenschulung ist die Raucherentwöhnung. Für Raucher hat es sich bewährt, neben der ambulanten COPD-Schulung an einem separaten Kurs zur Raucherentwöhnung teilzunehmen.

## Wo erhalten Sie weitere Informationen?

Deutsche Atemwegsliga e. V.  
Raiffeisenstraße 38 • 33175 Bad Lippspringe  
Telefon (0 52 52) 93 36 15 • Fax (0 52 52) 93 36 16  
eMail: [kontakt@atemwegsliga.de](mailto:kontakt@atemwegsliga.de)  
Internet: [atemwegsliga.de](http://atemwegsliga.de)

[facebook.com/atemwegsliga.de](https://facebook.com/atemwegsliga.de)

[twitter.com/atemwegsliga](https://twitter.com/atemwegsliga)

[youtube.com/user/atemwegsliga](http://youtube.com/user/atemwegsliga)

**DEUTSCHE  
ATEMWEGLIGA**



Stand: 2014 Titelbild: Fotolia



# Informationsblatt



Deutsche Atemwegsliga e. V.

Um Asthma oder COPD erfolgreich zu behandeln, reichen gute Medikamente und verständige Ärzte allein nicht aus, sondern auch Sie als Asthmatiker oder COPD-Patient müssen aktiv einen Teil der Behandlung und der Kontrolle Ihrer Erkrankung selbst übernehmen. Eine Schulung bei Ihrem Arzt und der Austausch mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe helfen Ihnen dabei.

Denken Sie bei dem Wort „Schulung“ nicht an Ihre vielleicht nicht immer guten Erfahrungen in der Schule zurück. Die Asthma- oder COPD-Schulung ist etwas anderes, denn hier sind Sie freiwillig, um zu lernen mit Ihrer Krankheit, mit Ihren Symptomen besser umzugehen. Fragen Sie, wenn Sie etwas nicht verstehen, denn die Schulung ist ja für Sie. Und fragen Sie auch, was Ihnen das Wissen für den Alltag bringt und wie Sie es praktisch umsetzen können. Teilen Sie dem Schulenden auch Ihre Erwartungen mit, damit die Schulung nicht ins Leere geht. Bringen Sie Ihre Medikamente mit, damit Sie Wirkungen und Nebenwirkungen kennen lernen. Ihre Angehörigen sind in jeder Stunde willkommen, besonders dann, wenn das Vorgehen bei schwerer Atemnot besprochen wird.

**Akzeptieren** Sie, dass Ihre Erkrankung Ihr lebenslanger Begleiter sein könnte!

## **Verbessern Sie Ihr Wissens über die Krankheit!**

Entscheidend ist hier nicht das theoretische Wissen, sondern vor allem das praxisrelevante Wissen. Oder einfacher gesagt: Was tue ich in welcher Situation? Entscheidend für den Erfolg ist es auch, das theoretisch Erlernte in die Praxis umzusetzen.

## **Gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrer Erkrankung!**

Sie müssen jede Verschlechterung rechtzeitig erkennen, indem Sie die Erkrankung konsequent kontrollieren.

## **Was ist Selbstmedikation unter ärztlicher Kontrolle?**

Wenn es Ihnen besser geht, benötigen Sie weniger Medikamente; umgekehrt muss die Medikation gesteigert werden, wenn sich eine Verschlechterung ankündigt. Die Medikamente können Sie selbständig, nach dem schriftlichen Plan Ihres Arztes, anpassen.

## **Reagieren Sie im Notfall sicher und ohne Angst.**

Geschulte Patienten, das haben Studien eindrucksvoll belegt, haben seltener und geringer ausgeprägte Atemnotattacken und benötigen weniger Notfallbehandlungen, denn sie können sich oft selber helfen. Wenn es doch einmal soweit kommt, müssen Sie und Ihre Angehörigen wissen, was zu tun ist.

## **Das lernen Sie während der Schulung!**

In der Patientenschulung erlernen Sie die richtige Inhalationstechnik, die Selbstkontrolle der Erkrankung, die Wirkungen und Nebenwirkungen der wichtigsten Medikamente und die Grundlagen der Atemtherapie sowie Selbsthilfemaßnahmen mit Anpassung der Medikamente an den Schweregrad der Erkrankung. Mit anderen Worten – Sie bekommen Ihre Erkrankung besser in den Griff.

Es gibt eine Vielzahl von Inhalationssystemen, sog. Devices, die sich alle in der Bedienung voneinander unterscheiden.

Bei der Schulung erlernen Sie die richtige Inhalationstechnik für das Gerät, das Ihnen Ihr Arzt verordnet hat. Videos der Deutschen Atemwegsliga zeigen ebenfalls die richtige Anwendung der unterschiedlichen Systeme.



Bildquelle: iKOMM