

Meine COPD-Medikamente:

Dauermedikamente (Name, Wirkstoff, Dosierung):

Bedarfsmedikamente (Name, Wirkstoff, Dosierung):

Langzeitsauerstofftherapie:

Ja _____ l/min _____ Std./Tag
 Nein

Heimbeatmung:

Ja Nein

Besteht ein Lungenemphysem?

Ja Nein

Besteht eine Rechtsherzinsuffizienz bzw. Herz-
erkrankung?

Ja Nein

Wichtige Telefonnummern

Mein Hausarzt

Name: _____

Telefon: _____

Mein Lungenfacharzt

Name: _____

Telefon: _____

Klinik/Ambulanz

Name: _____

Telefon: _____

Mein COPD- Maßnahmenplan



Tragen Sie
Ihren Maßnahmen-
menplan stets
bei sich!

Richtig handeln bei COPD

Mein COPD-Maßnahmenplan:

In diesem individuellen Maßnahmenplan stehen alle wichtigen Informationen, damit Sie bei einer Verschlechterung Ihrer chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) schnell handeln können. Erstellen Sie Ihren persönlichen COPD-Maßnahmenplan gemeinsam mit Ihrem Arzt. Nutzen Sie den nächsten Termin bei ihm auch, um folgende Fragen zu besprechen:

- Woran erkenne ich eine Verschlimmerung der COPD?
- Wie verhalte ich mich, wenn ich mich schlechter fühle?
- Bei welchen Symptomen suche ich ärztliche Hilfe auf?

Achten Sie auf sich!

Sie selbst können viel dafür tun, damit es erst gar nicht zu einer Verschlechterung Ihrer COPD kommt.

- Das Wichtigste ist, nicht zu rauchen.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig und in der verordneten Dosierung ein.
- Lernen Sie Anzeichen einer Verschlechterung frühzeitig zu erkennen, um möglichst schnell gegensteuern zu können.
- Impfungen gegen Pneumokokken und Influenza bieten Schutz vor gefährlichen Infektionen.

Erste Anzeichen einer Verschlechterung der COPD (Exazerbation):

- Zunehmende Atemnot
- Zunehmender Husten
- Zunehmende Auswurfmenge (abgehusteter Schleim)
- Zunehmende Auswurfzähigkeit
- Farbe des ausgehusteten Auswurfs verändert sich von weiß bis transparent zu gelbgrün
- Fieber, Müdigkeit und/oder Abgeschlagenheit

Auf folgende Anzeichen sollte ich besonders achten:

Falls diese Beschwerden länger als 24 Stunden bestehen, gehen Sie bitte zum Arzt!

Bei den ersten Anzeichen einer Verschlechterung sollte ich Folgendes tun:

Akute Exazerbation

Meist im Zusammenhang mit einem Infekt kann es zu einer akuten und starken Verschlechterung kommen. Vor allem die Atemnot wird stärker.

Auf folgende Anzeichen der akuten Exazerbation sollte ich besonders achten:

Was muss ich jetzt tun?

1. Ruhe bewahren
2. Eine atemerleichternde Körperhaltung einnehmen und mit der Lippenbremse ausatmen
3. Folgende Medikamente einnehmen:
4. 10 bis 15 Minuten abwarten, dabei weiter eine atemerleichternde Körperhaltung einnehmen und Lippenbremse anwenden
5. Falls keine spürbare Besserung eintritt:

Sofort den Notarzt rufen! Notruf 112
oder:
