Hilfreiche Strategien unter
www.rauchfrei.at
0800 810 013

Entscheiden Sie sich für Ihre Lunge!

COPD kann man nicht heilen, da Schäden sich nicht rückgängig machen lassen. Eine angemessene Behandlung kann das Fortschreiten jedoch verzögern oder stoppen. Dadurch verbessern sich die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität wieder beträchtlich!

Das können Sie tun:

» Rauchfrei werden

» Passivrauch und Feinstaub meiden

» Bewegung machen

» Gewicht im Normalbereich halten

» Regelmäßige lungenfachärztliche Kontrolle

» Entspannungstechniken lernen

» Teilnahme an Schulungen und Selbsthilfegruppen

» Atem- und Hustentechniken lernen

Der Rauchstopp ist die erste, wichtigste und wirksamste therapeutische Maßnahme bei COPD, die jeder Patient und jede Patientin umsetzen kann. Nutzen Sie Ihre Möglichkeit!

dannymages; © shutterstock.com

Holen Sie sich Hilfe beim Rauchstopp

Das Rauchfrei Telefon begleitet Sie auf Ihrem Weg in die Rauchfreiheit. Wir unterstützen Sie in schwierigen Situationen, stehen mit hilfreichen Tipps zur Seite und beantworten Ihre Fragen zum Thema COPD.

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag
von 10:00 bis 18:00 Uhr
unter der Nummer **0800 810 013**

Das Angebot des Rauchfrei Telefon

» Persönliche, individuelle Beratung durch Klinische- und Gesundheitspsychologinnen
» Kostenfrei
» Unverbindlich
» Keine Anmeldung notwendig
» Auf Wunsch anonym
» Keine Anfahrtswege

Email-Beratung unter: info@rauchfrei.at

Weitere Infos finden Sie unter www.rauchfrei.at
www.facebook.com/RauchfreiTelefon

Rauchfrei
APP
www.rauchfreiapp.at

Medieninhaber: Nö. Gebietskrankenkasse,
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
Für den Inhalt verantwortlich: Rauchfrei Telefon
Titelbild: © natascha unkart 2012

Ihr direkter Draht zum Rauchstopp!
0800 810 013
www.rauchfrei.at

Rauchen Sie?
Husten Sie?
Haben Sie schon von COPD gehört?

Die Krankheit hinter Atemnot und Raucherhusten

Eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit, betrieben von der NÖGKK

COPD – was ist das?

Die Abkürzung COPD steht für
C – chronisch (anhaltend, dauerhaft)
O – obstruktiv (verengend)
P – pulmonal (die Lunge/Atemwege betreffend)
D – disease (Erkrankung)

COPD bezeichnet somit eine chronische Erkrankung der Lunge mit Verengung der Atemwege.
Erste Symptome dieser Atemwegserkrankung sind Auswurf, Husten und Atemnot. Ein „Raucherhusten" ist somit auch für Raucher/innen keinesfalls „normal", sondern ein ernst zu nehmendes Anzeichen für eine mögliche Erkrankung.

Die Diagnose COPD

In Österreich ist ein Viertel der über 40-jährigen von COPD betroffen – meist ohne es zu wissen.
Nur eine/r von 10 Betroffenen war zur Abklärung beim Arzt oder bei der Ärztin und bekommt eine entsprechende Therapie.
Um COPD zu diagnostizieren ist eine Lungenfunktionsmessung (Spirometrie) und eine genaue fachärztliche Abklärung notwendig.

Ursachen und Entstehung der COPD

COPD entsteht durch langjährige Schädigung der Lunge durch eingeatmete Schadstoffe. Rauchen stellt zweifellos die Hauptursache dar: 85 % aller COPD Patientinnen und Patienten sind (Ex-) Raucher/innen. Je mehr und je länger geraucht wurde, desto häufiger entwickelt sich COPD. Passivrauch, Feinstaub oder Chemikalienbelastung sind weitere Ursachen.

Was in der Lunge passiert:

» Schadstoffe schädigen die Flimmerhärchen - damit ist die Reinigungsfunktion der Atemwege nicht mehr gegeben
» Schadstoffe bleiben in den Bronchien, die sich entzünden und verengen
» Zum Abtransport der Schadstoffe wird vermehrt Schleim produziert
» Der Schleim und die verengten Bronchien schränken die vollständige Ausatmung ein, es kommt zu einem „Luftstau"
» Die große Luftmenge schädigt die Wände der Lungenbläschen, die Lungenfunktion wird stark beeinträchtigt

Verlauf der COPD

Die Erkrankung verläuft schleichend in vier Stadien:

Stadium 1 (leichte COPD): leichter Husten, Atemnot und Einschränkung der Lungenfunktion werden oft noch nicht bemerkt.

Stadium 2 (mittelschwere COPD): Husten, Auswurf, Kurzatmigkeit (v.a. bei Belastung) und Erschöpfungsgefühle. Die Lungenfunktion liegt bei 50-80 % des Sollwertes.

Stadium 3 (schwere COPD): Starke Kurzatmigkeit, verminderte Belastbarkeit, häufiger Husten, verstärkter Auswurf und vermehrte Atemnot. Die Lungenfunktion ist spürbar eingeschränkt. Die Leistungsfähigkeit ist stark reduziert. Oft sind schon viele Lungenbläschen zerstört.

Stadium 4 (sehr schwere COPD): Die Lungenfunktion ist deutlich eingeschränkt. Es kommt zu einer gravierenden Verschlechterung der Kurzatmigkeit sowie der Belastungsfähigkeit und damit verbunden zu einer stark eingeschränkten Lebensqualität und Leistungsfähigkeit.