

## Ökonomisches Verhalten, Training, Hilfsmittel

# So werden COPDler fit für den Alltag

Bereits die einfachsten Tätigkeiten können für COPD-Patienten eine extreme Belastung darstellen und hohe ventilatorische Kapazitäten erfordern. Umso wichtiger sind Strategien, die ihnen helfen, mit den „Aktivitäten des täglichen Lebens“ besser klar zu kommen.

## ACHTUNG:

Hier muss der Dummy durch eine Anzeige ersetzt werden !!

— Wie schwer sich ein COPD-Patient mit den Aktivitäten des täglichen Lebens (ADL) tut, ist oft nicht leicht herauszufinden. Denn viele geben nicht zu, dass sie Probleme haben. Oder sie denken, ihr Zustand sei normal für ihr Alter. Um festzustellen, was hinter Aussagen wie „Es geht schon“ steckt, müsse man auch auf nonverbale Signale achten, empfahl Karin Rohde, Regensburg.

Selbst wenn bekannt ist, dass bei bestimmten Aktivitäten Schwierigkeiten bestehen, ist es nicht einfach herauszufinden, woran diese scheitern. Hat ein Patient zum Beispiel Probleme beim Einkaufen, weil er zu wenig Kraft hat, um den Einkauf zu tragen? Oder ist der Weg zum Supermarkt zu weit?

Besonders schwierig sind Probleme mit der Sexualität zu erfragen: Es gibt COPD-Patienten, bei denen nicht etwa eine Erektionsstörung zum Hindernis wird oder eine zu geringe körperliche Leistungsfähigkeit. Es kann auch am Körpergeruch liegen, den viele COPD-Patienten selbst nicht mehr wahrnehmen, der aber die Partnerin stört, berichtete Dr. Oliver Göhl, Bad Reichenhall.

### Mit den Kräften haushalten

Welche Maßnahmen tragen dazu bei, dass die Patienten mit den Aktivitäten des täglichen Lebens besser zurecht kommen? Eine wichtige Strategie ist, mit den verbleibenden Ressourcen hauszuhalten. Dabei geht es vor allem darum, die Aufgaben zu begrenzen, genügend Pausen einzuplanen, nicht erst kurz vor der Ausbelastung zu pausieren, und Hilfen und Hilfsmittel in Anspruch zu nehmen.

Ökonomisches Verhalten hat aber nichts mit einem inaktiven Lebensstil zu tun, mahnte Rainer Glöckl, Schönau am Königssee. Vielmehr müssen die Patienten lernen, wie lange sie aktiv sein können und wann sie auf die Regeneration achten müssen. „Die Patienten müssen nicht beim Duschen ihre Kraftausdauer trainieren, indem sie minutenlang den Duschkopf hochhalten.“

### Was und wie intensiv trainieren?

Wenn Einschränkungen in den ADL vorhanden sind, ist Bewegung besonders wichtig, um dem Verlust von Muskelmasse entgegenzuwirken. Aber die Bewegung sollte so langsam erfolgen, dass die Patienten diese für eine bestimmte Zeit durchhalten können. Ein bis drei Stunden täglich sind ein Muss – und zwar zusätzlich zu Aktivitäten wie Anziehen usw.

Die Studien zu den verschiedenen Trainingstherapien lassen sich kurz zusammenfassen: Ob Kraft-, Ausdauer- oder spezielles ADL-Training – alle Trainingsformen tragen zu einer Verbesserung der ADL bei. Ein ADL-spezifisches Training, bei dem der Umgang mit Rollator und Sauerstoffgerät, Anziehen, Waschen und ökonomisches Verhalten geübt wurden, führte dazu, dass sich 20% der Patienten selbstständig versorgen konnten.

Auch Hilfsmittel können den Alltag von COPD-Patienten erleichtern. Ein Rollator wird vor allem für ältere Patienten und bei starker Dyspnoe empfohlen.

Dr. Judith Neumaier

DGP-Kongress, Dresden, 9. April 2011