

Rehabilitation bei COPD: Wirksamer als so manches Medikament – Teil 3

Datum: 29.06.2018

Original Titel:

Rehabilitation und Trainingstherapie bei chronisch obstruktiver Lungenerkrankung

Zu einer Reha-Maßnahme für COPD-Patienten gehört auch Bildung. Egal ob Patientenschulungen, Rauchentwöhnung oder Ernährungsberatung. Mehr über die eigene Erkrankung und Dinge, die sie günstig beeinflussen hilft bei einem selbstständigen Krankheitsmanagement. Auch auf berufliche Fragen kann in der Reha eingegangen werden. Und auch für die Seele ist eine Reha gut- sogar ohne Psychotherapie.

Jeder vierte Erwachsene über 40 Jahren in Deutschland ist von der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) betroffen. Patienten sehen sich oft mit Ängsten und Sorgen konfrontiert, wie es in ihrem Leben mit der Erkrankung weitergeht. Neben körperlicher Aktivität, die den Verlust von Fitness und Lungenfunktion bremsen soll, ist es daher für die Patienten wichtig, mehr über die eigene Erkrankung und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu wissen. Das hilft dabei, einen besseren Umgang mit der COPD zu finden. Denn Patienten können durchaus selbst etwas gegen die Erkrankung tun.

Patientenschulung: Mehr Wissen hilft.

Daher ist ein weiterer wichtiger Bestandteil der Rehabilitation die Patientenschulung. Hier werden die Erkrankung und Symptome erklärt. Patienten können in den Schulungen aber auch ganz praktische Dinge mitnehmen. Dazu gehört z. B. das Erlernen von richtigen Inhalationstechniken und Strategien für eine aktive Krankheitsbewältigung. Außerdem lernen Patienten akute Verschlechterungen und Notfallsituationen frühzeitig zu erkennen und wie sie ihren individuellen Notfallplan umsetzen können. Die Patienten sollen dafür sensibilisiert werden, dass viel Bewegung wichtig ist. Gemeinsam unterstützen sich Betroffene in den Schulungen und tauschen sich aus. Das Erlernte soll nachhaltig in den Alltag außerhalb der Reha einfließen. Oft werden diese Schulungen auch außerhalb einer Reha-Maßnahme als sogenanntes Disease-Management-Programm durchgeführt, also als ein Programm zum Management der eigenen Erkrankung, das von den Krankenkassen angeboten wird. Diese Programme sind unabhängig von einer Reha-Maßnahme, um teilnehmen zu können, muss man von einem teilnehmenden Arzt in das Programm eingeschrieben werden.

Eine stationäre Reha kann bei der Rauchentwöhnung helfen

In den Schulungen kann es auch um Rauchentwöhnung gehen. Hier vermuten die Studienautoren einen Vorteil der stationären Reha für Patienten, die ihren Tabakkonsum bisher noch nicht ganz einstellen konnten. Durch die Loslösung aus ihrer Alltagsroutine in der Reha könnte es hier mit dem Rauchstopp endlich klappen. Dies ist bei der Behandlung von COPD-Patienten ein wichtiger Punkt, denn durch das Fortschreiten der Erkrankung geht immer mehr Lungenfunktion verloren,

Tabakrauch beschleunigt diesen Prozess enorm. Außerhalb einer Reha können hier vielleicht strukturierte Programme zur Rauchentwöhnung, die ebenfalls von den Krankenkassen angeboten werden, helfen. Hier können der behandelnde Arzt und die Krankenkasse weitere Informationen liefern.

Reha lindert auch Angst, Panik und Depressionen - ohne Psychotherapie

Auch depressive Symptome, Angst und Panikgefühle können in der Reha besprochen werden. Solche psychologischen Beschwerden treten bei Reha-Teilnehmern zu Beginn recht häufig auf, auch wenn sie nicht die häufigsten Beschwerden von COPD-Patienten sind (depressive Symptome 27 %, Angst 32 %). Bei Patienten mit fortgeschrittener Erkrankung oder Langzeitsauerstofftherapie sind die Beschwerden zum Teil noch häufiger (47-66%). Solche Gefühle belasten – aus Angst vor Atemnot vermeiden manche Patienten Bewegung und geraten in einen Teufelskreis, bei dem die körperliche Belastbarkeit immer weiter abnimmt. Studienergebnisse zeigen, dass eine Reha (ohne spezielle psychotherapeutische Maßnahmen) aber auch gegen diese Beschwerden hilft. Angst- und Panikgefühle ließen sich so in Studien um 14 % reduzieren. Bei den depressiven Symptomen wurde sogar ein Rückgang von 41 % verzeichnet. Durch gezieltes Training von Atemtechniken kann Luftnot gemildert werden, die sich durch Angst und Panik noch verstärken kann und dann zu mehr Angst und Panik führt. Auch die erlernten Bewältigungsstrategien helfen den Patienten, sich wieder sicherer zu fühlen. Studien liefern dazu Hinweise, dass die betroffenen Patienten von einem angeleiteten Training und einer Stressbewältigungsschulung profitieren. Natürlich sind aber auch psychotherapeutische Maßnahmen in einer Reha durchaus möglich und auch sinnvoll bei Beschwerden in diesem Bereich.

„Die Ernährungstherapie ist ein wirkungsvoller und unterschätzter Baustein“

Die Ernährung spielt bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung ebenfalls eine wichtige Rolle. Auch hierzu können Patienten Rahmen einer Reha beraten werden. Durch die COPD verlieren Patienten Muskelmasse und auch die Organe können in Mitleidenschaft gezogen werden. Folgen sind Muskelschwäche, geringere Belastbarkeit und verminderte Lebensqualität. Durch eine gezielte Nahrungsumstellung und Nahrungsergänzung kann diese Entwicklung aber günstig beeinflusst werden, besonders bei mangelernährten Patienten. Die Auswertung der Studien zeigte, dass sich so auch die körperliche Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und sogar die Lungenfunktion verbessern lassen. Die richtige Ernährung bei COPD ist nicht zu unterschätzen. Die Autoren empfehlen Patienten, die keine große Hauptmahlzeit zu sich nehmen können, auf mehrere, kleine Mahlzeiten zu setzen. Die zusätzliche Einnahme von Vitaminen oder Mineralstoffen sehen die Mediziner bei einer ausgewogenen Ernährung als überflüssig.

Beratung für Maßnahmen im Berufsleben und was den Patienten zusteht

Für die Patienten ist es aber natürlich auch wichtig zu wissen, wie es für sie weitergehen kann mit der Diagnose COPD. Weitere Bestandteile der Rehabilitation von COPD-Patienten sind daher die Sozialberatung, die Berufsberatung sowie die sozialmedizinische Begutachtung. Hier sollen Patienten mehr darüber erfahren, welche Maßnahmen und Dienstleistungen ihnen zustehen. Dazu gehört z. B. das individuell angepasste Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsplatz eingeleitet werden, wie innerbetriebliche Maßnahmen oder Umschulungen. Gerade ältere Patienten können in der Sozialberatung Hilfe bei Anträgen erhalten z. B. für die Pflegestufe, für die Anerkennung der Schwerbehinderung und einen entsprechenden Ausweis, Hilfsmittelversorgung und Informationen zu sozialen Diensten und Einrichtungen. Für Patienten mit einer Langzeitsauerstofftherapie kann außerdem ein Zusatz im Behindertenausweis (aG) und die Nutzung von Behindertenparkplätzen beantragt werden, um praktische und finanzielle Erleichterungen zu schaffen. So kann die Beratung in der Reha auch dazu beitragen, für sich neue Möglichkeiten und Perspektiven zu entwickeln.

Hier noch einmal die wichtigsten Punkte aller drei Artikel zusammengefasst:

- Eine Reha ist bei COPD-Patienten sehr effektiv, dies belegt die wissenschaftliche Literatur eindeutig.
- Ziel der Reha ist es, dem Patienten Hilfestellungen zur Selbsthilfe zu geben und mehr Aktivität ins Leben der Patienten zu bringen.
- Eine Reha sollte eine individuell zugeschnittene, vielseitige Maßnahme sein.
- Alle Patienten können von einer Reha profitieren, die aktuellen Leitlinien empfehlen sie bereits ab Stufe II bzw. B (nach GOLD).
- Sport, Ernährung, gesunde Verhaltensweisen (Rauchstopp), Wissen über die Erkrankung und die Optimierung der bestehenden Behandlung gehören zu einer Reha.
- Es gibt bereits ambulante Angebote für Patienten: Lungensport, Selbsthilfegruppen, ambulante Therapie, Disease-Management-Programme der Krankenkassen. Im Bereich der Reha muss das Angebot in Deutschland aber noch weiter ausgebaut werden und mit den bestehenden Angeboten verknüpft werden.
- Damit die Ergebnisse einer Reha nachhaltig sind, müssen Patienten das Erlernte in den eigenen Alltag einbauen und weiterhin aktiv bleiben. So kann ein bestmöglicher Krankheitsverlauf erzielt werden.
- COPD-Patienten können Ansprüche auf weitere Leistungen, Maßnahmen, Vergünstigungen haben – hier kann eine Beratung weiterhelfen.

Einen Artikel verpasst? Lesen Sie hier [Teil 1](#) und [Teil 2](#) des Berichts zur Reha bei COPD. Außerdem finden Sie in unserem Portal natürlich noch viele weitere interessante Artikel rund um die Themen Wirkstoffe, Bewegung, Ernährung und Forschung.

Referenzen:

Gloeckl R, Schneeberger T, Jarosch I, Kenn K. Rehabilitation und Trainingstherapie bei chronisch obstruktiver Lungenerkrankung. Dtsch Arztebl Int. 2018 Feb 23;115(8):117-123. doi: 10.3238/arztebl.2018.0117.