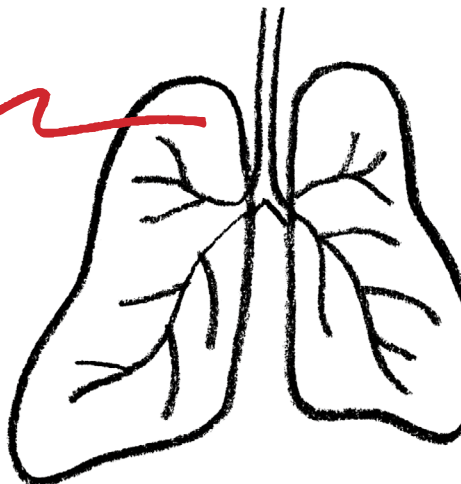


DEIN *Leben* MIT COPD



**EIN KLEINER BEGLEITER MIT
WISSEN, INFOS UND TIPPS, DIE DIR
DEINEN ALLTAG ERLEICHTERN.**

WENN DIR DAS ATMEN SCHWERFÄLLT

COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung) ist eine **chronische Erkrankung der Lunge**. Typisch sind die sogenannten „AHA-Symptome“: **Atemnot, Husten und Auswurf.**

Aber du bist nicht allein – COPD ist weit verbreitet: Man geht davon aus, dass rund 210 Millionen Menschen auf der Welt an COPD erkrankt sind. Allein in Deutschland sind laut Robert-Koch-Institut ca. 8,5 %, das heißt jede 12. Person über 45 Jahren von COPD betroffen.

KEINE SORGE: ES GIBT HILFE

COPD ist zwar nicht heilbar, aber die richtige Behandlung kann den Verlauf verlangsamen und Beschwerden können sich verbessern. Deshalb ist es wichtig, früh mit der Behandlung zu beginnen, die Therapie regelmäßig anzuwenden und gut auf dich zu achten.

Wie das im Alltag gelingen kann, zeigen wir dir auf den nächsten Seiten.

MEHR *Leichtigkeit* IM ALLTAG

WAS RAUCHEN MIT COPD ZU TUN HAT UND WARUM AUFHÖREN SO WICHTIG IST.

WOHER KOMMT COPD?

Die COPD kann verschiedene Ursachen haben – am häufigsten entsteht sie aber durch das Rauchen. Rund 90 % aller Betroffenen haben geraucht oder rauchen noch. Durch die permanente Reizung der Atemwege setzt Rauchen eine Entzündungsreaktion in Gang.

Aufhören lohnt sich - jederzeit

GEMEINSAM RAUCHFREI WERDEN

Es gibt viele Wege, mit dem Rauchen aufzuhören. Und viele Anlaufstellen oder Apps, die dich dabei unterstützen. Sogenannte Digitale

Gesundheitsanwendungen (DiGAs) kannst du dir sogar kostenlos verschreiben lassen. Häufig werden auch unterstützende Medikamente von der Krankenkasse übernommen.

Auch wenn du schon lange rauchst: Es ist nie zu spät, etwas zu verändern. Jeder Rauchstopp zählt und kann helfen, deinen Alltag mit COPD zu erleichtern.

WAS DU NEBEN DEINER MEDIKATION NOCH FÜR DICH TUN KANNST:

INNERE FAKTOREN

- **Bewegen statt schonen:**
Schon ein Spaziergang ist gut für dich. Finde heraus, welche Art der Bewegung dir gefällt und guttut.
- **Gesund ernähren:** Gib deinem Körper das, was er braucht – mit einer ausgewogenen Ernährung als Basis.
- **Genug schlafen, Stress abbauen:** Gönn dir Ruhephasen, z. B. mit kleinen Entspannungsübungen.
- **Vorerkrankungen im Blick behalten:** Lass z. B. Diabetes oder Herzschwäche regelmäßig kontrollieren.
- **Dein Umfeld einbeziehen:** Sprich mit vertrauten Menschen über deine Erkrankung, damit sie im Notfall Bescheid wissen.

ÄUSSERE FAKTOREN

- **Passivrauchen vermeiden:** Auch Mitrauchen kann deiner Lunge weiter schaden – meide rauchige Räume, so gut es geht.
- **Schadstoffe meiden:** Verzichte auf scharfe Reiniger, Farben, Lacke und Sprays und achte auf gute Belüftung – auch bei Kaminen und Schimmel.
- **Impfschutz aufbauen, STIKO folgen:** Sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt über Impfungen, z.B. gegen Grippe, Pneumokokken, COVID-19, RSV, Keuchhusten oder Gürtelrose.
- **Infektwellen ernst nehmen:** Wasch regelmäßig die Hände und meide große Menschenmengen, gerade in der Erkältungszeit.

HIER FINDEST DU EIN PAAR ANGEBOTE, DIE DIR WEITERHELFFEN KÖNNTEN – SCHAU MAL REIN:

WWW.RAUCHFREI-INFO.DE



Tipps

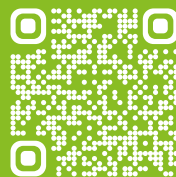
WIE NUCALA DIR *helfen kann*

NUCALA kommt dann ins Spiel, wenn deine derzeitige Therapie nicht ausreicht, um die Beschwerden zu kontrollieren. Es kann dabei helfen, starke Atemnot-Schübe – sogenannte Exazerbationen – seltener werden zu

lassen und Krankenhausaufenthalte zu vermeiden.

Wichtig zu wissen: Bei akuter Atemnot hilft NUCALA nicht.

Noch mehr Infos und Unterstützung rund um COPD findest du auf unserer Webseite – einfach QR-Code scannen oder www.COPD-werde-aktiv.de besuchen. Unter „Meine GSK-Therapie“ findest du außerdem weitere Informationen rund um Nucala bei COPD. Gib dazu einfach die ersten sieben Ziffern der EU-Zulassungsnummer ein: 1151043.



**BEI FRAGEN WENDE DICH GERN AN
DEINE ÄRZTIN ODER DEINEN ARZT.**