

# Die Rolle der Selbsthilfe bei Asthma und COPD



Patientenliga  
Atemwegserkrankungen e.V.

Dr. Helmut Berck

# Selbsthilfe schafft Lebensqualität!



Patientenliga  
Atemwegserkrankungen e.V.

Dr. Helmut Berck

# Die Situation des „unmündigen“ Patienten

Mangel an Informationen über seine Krankheit



Unverständnis der Krankheit



Unverständnis der Therapie



Angstgeprägte Verarbeitung der Krankheit



Fehlende Lebensqualität



Patientenliga  
Atemwegserkrankungen e.V.

Dr. Helmut Berck

Ich akzeptiere meine chronische  
Atemwegserkrankung; sie wird  
mich mein Leben lang  
begleiten!



Patientenliga  
Atemwegserkrankungen e.V.

Dr. Helmut Berck

Was bedeutet das für mein  
weiteres Leben?

Wie beschaffe ich mir  
Informationen über meine  
Erkrankung?



Patientenliga  
Atemwegserkrankungen e.V.

Dr. Helmut Berck

## Informationen von meinem Arzt

- Ursachen der Erkrankung
- Ausmaß meiner persönlichen Erkrankung
- Bestandteile meiner persönlichen Therapie
  - Medikamentöse Therapie
  - Nichtmedikamentöse Therapie



Patientenliga  
Atemwegserkrankungen e.V.

Dr. Helmut Berck

## Wer kann mir dabei helfen, mit meiner Erkrankung gut umgehen zu können?

- mein Arzt
- ich selbst
- meine Familie
- meine Freunde
- meine Kollegen



Patientenliga  
Atemwegserkrankungen e.V.

Dr. Helmut Berck

## Wer kann mir dabei helfen, mit meiner Erkrankung gut umgehen zu können?

Patientenliga Atemwegserkrankungen e. V.

- Vermittlung von Wissen
- Austausch von Erfahrungen



Patientenliga  
Atemwegserkrankungen e.V.

Dr. Helmut Berck

## Unser Angebot

- Veranstaltungen im Ortsverband
- Atemwegserkrankungen – Hilfe zur Selbsthilfe
- Zeitschrift „Luftpost“
- Internet-Foren „Asthma“ und „COPD“
- Beantwortung individueller Fragen



Patientenliga  
Atemwegserkrankungen e.V.

Dr. Helmut Berck

## Wie kann ich meine Erkrankung bewältigen?

- bei normalem Verlauf
- bei einer Verschlechterung
- bei einem akuten Atemnotanfall



Patientenliga  
Atemwegserkrankungen e.V.

Dr. Helmut Berck

## Die Therapie mit Medikamenten

- ihre Wirkungsweise verstehen
- die richtige Einnahme beherrschen
- die regelmäßige Einnahme akzeptieren



Patientenliga  
Atemwegserkrankungen e.V.

Dr. Helmut Berck

## Die nichtmedikamentöse Therapie

- Lernen Sie, richtig zu atmen!
- Lernen Sie, richtig zu husten!
- Werden Sie körperlich aktiv;  
treiben Sie Lungensport!
- Achten Sie auf Ihre Ernährung;  
kontrollieren Sie Ihr Gewicht!



Patientenliga  
Atemwegserkrankungen e.V.

Dr. Helmut Berck

Nur der informierte Patient  
kann sich selbst helfen,  
z.B. bei akuter Atemnot.

Denn einer hat immer für  
ihn Zeit, nämlich er selbst!



Patientenliga  
Atemwegserkrankungen e.V.

Dr. Helmut Berck

Bitte denken Sie stets daran:

Selbsthilfe  
schafft  
Lebensqualität!



Patientenliga  
Atemwegserkrankungen e.V.

Dr. Helmut Berck