

Tipps

Falls Sie rauchen und Sie sich für eine Raucherentwöhnung entschliessen: Besprechen Sie sich mit einer Vertrauensperson oder suchen Sie professionelle Unterstützung. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach weiterführenden Angeboten.

Kurzfilme zum Umgang mit Atemnot

Es gibt verschiedene Übungen und Techniken, die den Umgang mit der Atemnot erleichtern. Vier Kurzfilme können Sie beim Erlernen oder Durchführen der Atemtechniken unterstützen.

Sie finden diese unter folgendem Link :

«[www.youtube.com/playlist?
list=PLJhJd78zc1c3RmQq6sWFNlr4bmt9tzHSX](https://www.youtube.com/playlist?list=PLJhJd78zc1c3RmQq6sWFNlr4bmt9tzHSX)»



Mit Unterstützung durch:



Atemnot (Dyspnoe)




Gut zu wissen

Atemnot ist das Gefühl, nicht genügend Luft zu bekommen. Oft wird Atemnot auch beschrieben als Enge oder Beklemmung. Atemnot kann bei Anstrengung oder in Ruhe auftreten, im Sitzen, Stehen oder Liegen. Meistens hat Atemnot negative Auswirkungen auf körperliche Betätigungen, Ernährung und den Schlaf.

Atemnot kann Angst oder innere Unruhe auslösen und die Schmerzempfindlichkeit erhöhen. Umgekehrt ist es auch möglich, dass Schmerzen und Angst eine Atemnot verstärken.

Abhängig von der Intensität der Beschwerden können Sie selbst Massnahmen ergreifen, damit die Atemnot abnimmt oder sich zumindest nicht verstärkt.

Atemnot (Dyspnoe)

Sie fühlen sich...	Oder Sie stellen fest...	Was Sie selbst für sich tun können...
	<ul style="list-style-type: none"> Leichte Atemnot 	<ul style="list-style-type: none"> Versuchen Sie, körperlich aktiv zu bleiben (Spaziergänge, Sport gemäss Ihren Möglichkeiten) und sich regelmässig zu bewegen. Versuchen Sie, herauszufinden, in welchen Situationen die Atemnot auftritt, und ergreifen Sie vorbeugende Massnahmen (siehe unten).
	<ul style="list-style-type: none"> Sie empfinden Atemnot während der Nacht und/oder tagsüber Sie kommen rasch ausser Atem, wenn Sie sich anstrengen, zum Beispiel beim Treppensteigen oder bereits beim normalen Gehen in der Ebene Sie geraten bereits bei leichten Anstrengungen ausser Atem, zum Beispiel beim Aufstehen, Ankleiden, Zähneputzen oder Duschen 	<ul style="list-style-type: none"> Lassen Sie sich Atemphysiotherapie verschreiben. <ul style="list-style-type: none"> Achten Sie auf Körperhaltungen, in denen Sie besser atmen können. Machen Sie Atemübungen, um die Atemfähigkeit zu verbessern. Erlernen Sie die richtige Technik, um beim Treppensteigen nicht in Atemnot zu kommen. Benützen Sie einen Ventilator und lüften Sie regelmässig. Wenn Sie Atemnot haben, richten Sie den Ventilator direkt in Ihr Gesicht. Mit Entspannungsübungen können Sie die Atemnot lindern. Besprechen Sie mit dem Arzt, ob es sinnvoll sein könnte, zu inhalieren und/oder rezeptpflichtige Medikamente gegen die Atemnot zu nehmen. Wenn Sie schon Reservemedikamente gegen die Atemnot verschrieben erhalten haben, scheuen Sie sich nicht, diese einzusetzen. Die Atemnot kann sowohl Sie als auch Ihre Angehörigen stark belasten. Suchen Sie in dieser Situation das Gespräch mit dem Behandlungsteam.
	<ul style="list-style-type: none"> Neu auftretende Atemnot in Ruhe Plötzliche starke Atemnot Schnelle Verschlimmerung der im gelben Bereich aufgelisteten Symptome Sie haben neu auftretenden Husten, Auswurf oder Fieber Sie haben Brustschmerzen oder Sie husten Blut 	<ul style="list-style-type: none"> Nehmen Sie Kontakt mit dem Behandlungsteam auf.