

Tipps

Unterstützung durch spezialisierte Fachpersonen

Eine Atemphysio-Therapie kann Sie beim Abhusten von Sekreten unterstützen. Ergänzend können Sie Atemtherapeutinnen und -therapeuten unterstützen.

Unterstützung durch einen Psychoonkologen

Husten kann sehr belastend und mit Ängsten verbunden sein und Ihren Alltag stark beeinträchtigen. Ein Psychoonkologe kann Sie und Ihre Nahestehenden unterstützen. Fragen Sie das Behandlungsteam um Empfehlungen.

Sie sind nicht allein

Die Online-Plattform "Let's talk about Cancer" bietet Ihnen die Möglichkeit, sich online in einem sicheren Netzwerk mit anderen Menschen auszutauschen, die ähnliche Probleme haben, oder an Online- oder Gemeinschaftsaktivitäten teilzunehmen.

Weitere Informationen dazu

- [«Home – stopsmoking.ch»](http://www.home-stopsmoking.ch), Hilfe zur Raucherentwöhnung
- [«Lungenkrebs»](http://www.lungenkrebs.ch), Lungenliga



Husten

Gut zu Wissen

Husten ist ein Reflex, um die Atemwege zu schützen und zu reinigen. Bei Entzündungen der Atemwege oder Lungen kann Husten sinnvoll sein, um Schleim abzuhusten.

Der Husten kann akut (weniger als 3 Wochen Dauer) oder chronisch (länger als 8 Wochen) sein. Husten zeigt sich unterschiedlich:

- Trocken und eventuell schmerhaft wenn es schwierig ist, Schleim abzuhusten
- Produktiv, wenn der Schleim regelmässig abgehustet werden kann

Ein chronischer Husten kann mit der Krebserkrankung oder mit anderen Ursachen zusammenhängen.

Ein chronischer Husten sollte immer von Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin untersucht werden, um bei Bedarf eine Behandlung zu verschreiben. Notieren Sie Anzeichen zu Ihrem Husten, um den ärztlichen Dienst zu informieren: Beginn des Auftretens, Dauer, Zeitpunkt der Auslösung, eher zäher oder trockener Husten, Begleitsymptome etc.

Palliative Care Teams können Sie im Umgang mit lang andauernden Symptomen unterstützen. Fragen Sie das Behandlungsteam um Rat.

Husten

Sie fühlen sich...	Oder Sie stellen fest...	Was Sie selbst für sich tun können...
	<ul style="list-style-type: none">• Sie husten in einem erträglichen Ausmass• Der Husten schränkt Ihre Aktivitäten im Alltag nicht ein	<ul style="list-style-type: none">• Wenn der Husten neu ist, konsultieren Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt, um die Ursache zu untersuchen und wenn nötig eine Behandlung zu verschreiben. Nehmen Sie verschriebene Medikamente regelmäßig in der verordneten Dosierung ein. <p>Falls Sie eine belegte Stimme oder einen trockenen Hals feststellen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Trinken Sie genug, um den Hals zu befeuchten und Husten zu reduzieren: 6-8 Gläser Wasser/Tee/Kräutertee pro Tag oder mehr.• Sie können Wasser oder heißen Kräutertee mit Honig und Zitrone trinken.• Vermeiden Sie Rauchen, Kaffee oder Alkohol, die den Husten verschlimmern können.• Versuchen Sie langsam durch die Nase statt durch den Mund zu atmen.
	<ul style="list-style-type: none">• Sie husten oft und stark, was Sie in Ihren Aktivitäten einschränkt.• Der Husten beeinträchtigt Ihren Schlaf.• Ihr Husten wird durch Ihren Arzt / Ihre Ärztin seit mehr als drei Monaten behandelt.	<p>Wenden Sie die Empfehlungen im grünen Bereich an und:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vermeiden Sie Reizstoffe, die Husten auslösen können: verrauchte Räume, Staub, kalte und trockene Luft, chemische Sprays.• Sie können warm douchen, um die Atemwege zu beruhigen und Schleim zu lösen.• Sie können behutsame Übungen machen, um die Atemwege zu öffnen. Vermeiden Sie jedoch anstrengende körperliche Aktivität.• Bevorzugen Sie eine sitzende oder stehende Haltung. Sie können Ihr Kopfteil für die Nacht auch leicht anheben.
	<ul style="list-style-type: none">• Ihr Husten hat sich innerhalb von 24 bis 48 Stunden stark verschlimmert mit Fieber und zähem gelben oder grünlichen Schleim• Atemabhängige, stechende Schmerzen• Angst zu ersticken oder Bewusstlosigkeit	<ul style="list-style-type: none">• Nehmen Sie unmittelbar mit dem Behandlungsteam Kontakt auf oder gehen Sie auf den Notfall.