

Was kann ich selbst tun?

Setzen Sie sich nicht unter Druck. Nehmen Sie sich Zeit.

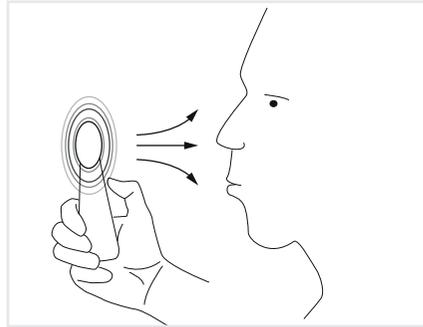
- › Planen Sie Ihren Tag. Gleichen Sie Phasen der Aktivität und Bewegung mit erholsamen Ruhephasen aus.
- › Teilen Sie sich Ihre Kräfte ein: Setzen Sie sich im Bad, beim Ankleiden oder beim Kochen einfach einmal hin.
- › Tragen Sie lockere Kleidung, in der Sie sich nicht eingeengt fühlen.
- › Lüften Sie regelmäßig die Räume, in denen Sie sich aufhalten.
- › Nutzen Sie auch einfach mal einen kleinen Handventilator oder Fächer, um sich frische Luft zuzuführen.
- › Nutzen Sie Sitzbänke auf dem Weg zum Einkaufen oder beim Spaziergehen.
- › Scheuen Sie nicht, Hilfsmittel zu gebrauchen. Mit einem Rollator oder Rollstuhl können Sie längere Strecken leichter zurücklegen.
- › Teilen Sie uns Ihre Beschwerden mit und fragen Sie uns! Häufig kann die Mitbehandlung durch unser Palliativteam hilfreich sein.

Körperhaltung

- › Achten Sie mal darauf: Bestimmte Körperhaltungen erleichtern das Atmen. Ob im Sitzen oder im Stehen – wenn Sie bei Atemnot mit Ihren Armen Ihren Oberkörper abstützen verschaffen Sie dem Brustkorb mehr Platz und Sie können ein wenig freier atmen.

Tipps zur Benutzung eines Handventilators

- › Nehmen Sie eine bequeme Position ein
- › Halten Sie den Ventilator ca. 15 cm vom Gesicht weg
- › Richten Sie den Luftzug besonders auf Mund und Nase
- › Bewegen Sie den Ventilator langsam hin und her



Weitere Informationen dazu finden Sie in der Patientenbroschüre „Atemnot“ des Zentrums für Palliativmedizin an der Uniklinik Köln.

Weitere CIO-Ratgeber

- › Chemotherapie I + II
- › Fatigue
- › Patientenverfügung
- › Reden
- › Schmerzen
- › Strahlentherapie

› Das Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) ist das gemeinsame Krebszentrum der Unikliniken Aachen, Bonn, Köln, Düsseldorf.
krebzentrum-cio.de | cio.uk-koeln.de

UNIKLINIK
RWTHAACHEN



ukb universitäts
klinikumbonn

UKD Universitätsklinikum
Düsseldorf



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

Atemnot

- › Ursachen
- › Symptome
- › Linderung

*An Ihrer Seite:
Die CIO-Ratgeber
unterstützen Sie in Ihrer
Therapie mit praktischen
Informationen*

Atemnot

Sicherlich kennen Sie das Gefühl, atemlos zu sein. Sei es nach dem Treppensteigen, beim Sport oder einfach nach dem Laufen. Atemlosigkeit kann aber auch im Verlauf einer Krebserkrankung auftreten. Wichtig ist für Sie zu wissen, dass Ihnen dann geholfen werden kann.

In diesem Faltblatt informieren wie Sie über:

- › Wie erlebe ich Atemnot?
- › Wodurch entsteht Atemnot?
- › Wie behandelt man die Ursachen von Atemnot?
- › Ansätze zur Linderung der Symptome
- › Was kann ich selbst tun?

Wie erlebe ich Atemnot?

Atemnot wird unterschiedlich erlebt. Einige Betroffene haben das Gefühl, sehr schnell atmen zu müssen, um genügend Luft zu bekommen. Andere klagen über erschwertes Durch- oder Ausatmen. Daraus können auch Gefühle der Beklemmung und Angst entstehen, die die Atemnot noch weiter verstärken.

Wodurch entsteht Atemnot?

Für das Auftreten von Atemnot gibt es verschiedene Gründe.

- › Wenn die Lunge in ihrer Funktion eingeschränkt wird, ist das Atmen häufig erschwert. Mögliche Gründe dafür sind, dass sich durch den Krebs das Lungengewebe oder das Lungenfell verändert hat oder Flüssigkeit in Lunge oder Bauchraum gelangt ist.
- › In frühen Phasen der Krebserkrankung ist eine häufige Ursache für Atemnot auch Blutarmut (Anämie). Sie wird z. B. durch Chemo- oder Strahlentherapie hervorgerufen.
- › Eine neu aufgetretene Lungenentzündung verursacht ebenso Atemnot wie die Verschlimmerung einer vorbestehenden chronischen Lungenerkrankung (z. B. Asthma).
- › Strahlentherapie im Bereich des Brustkorbs und Chemotherapie können das Lungengewebe in seiner Funktion einschränken.
- › Emotionaler Stress wie z. B. Angst, Ärger und Wut können Atemnot verursachen oder verstärken.
- › Bei starker Erschöpfung kann auch leichte Anstrengung bereits zu Atemnot führen.

Wie behandelt man die Ursachen von Atemnot?

Je nach Ursache unterscheidet sich die Behandlung der Atemnot.

- › Bei Blutarmut kann häufig eine Bluttransfusion helfen.
- › Liegt eine Herzschwäche vor, werden herzstärkende Medikamente gegeben.
- › Tabletten zur Entwässerung fördern die Harnausscheidung und helfen so, Flüssigkeitsansammlungen in der Lunge zu verringern.

- › Flüssigkeit in der Lunge oder im Bauchraum kann eventuell auch über einen dünnen Schlauch abgelassen werden.
- › Medikamente, die die Bronchien erweitern, können bei eingeeengten Atemwegen gegeben werden.
- › Wenn die Atemnot durch eine Lungenentzündung verursacht wird, sind Antibiotika notwendig.
- › Strahlentherapie und Chemotherapie können einen vorhandenen Tumor verkleinern. Dadurch kann der Druck auf die Atemwege verringert werden.
- › Kortison hat eine abschwellende Wirkung auf die Atemwege.
- › Bei Sauerstoffmangel im Blut kann die Gabe von Sauerstoff hilfreich sein.

Ansätze zur Linderung der Symptome

Auch wenn eine Ursache nicht direkt erkennbar oder behandelbar ist, kann Ihnen geholfen und die Atemnot gelindert werden:

- › Entspannungstechniken oder autogenes Training können helfen Ruhe zu finden und gleichmäßiger zu atmen.
- › Vielen Betroffenen hilft es, über ihre Sorgen und Ängste zu sprechen, z. B. mit Familie, Freunden oder auch Seelsorgern, Psychologen, Pflegekräften und Ärzten.
- › Opioide (z. B. Morphin) lindert nachgewiesenermaßen die Atemnot, so dass Sie wieder leichter ein- und ausatmen können und weniger Atemnot empfinden.
- › Angstlösende Medikamente wirken beruhigend und können so auch das Atmen erleichtern.