

Verbessertes Atemmanagement stärkt Vertrauen in den Körper

Datum: 28.06.2022

Original Titel:

Breathing through a troubled life - a phenomenological-hermeneutic study of chronic obstructive pulmonary disease patients' lived experiences during the course of pulmonary rehabilitation

DGP - Patienten, die während eines ambulanten Lungenrehabilitationsprogramms ihr Atemmanagement verbesserten, fassten neue Hoffnung und neues Vertrauen in den eigenen Körper und steigerten ihr Wohlbefinden. Zu diesem Ergebnis kam die vorliegende kleine Studie.

Patienten mit einer mittelschweren bis schweren COPD wird empfohlen, an einem Lungenrehabilitationsprogramm teilzunehmen. Wichtige Bestandteile des Programms sind unter anderem eine umfassende Patientenschulung, Atemmuskeltraining und Bewegungs- und Atemübungen. Doch welche Erfahrungen machen Patienten während eines solchen Rehabilitationsprogramms? Wie fühlen sie sich und was kann ihnen helfen? Wissenschaftler aus Dänemark suchten mit einer kleinen Studie Antworten auf diese Fragen.

Wissenschaftler beobachten und interviewten COPD-Patienten, die an einem Lungenrehabilitationsprogramm teilnahmen

Die Wissenschaftler konnten 21 Patienten mit COPD für ihre Studie gewinnen - 11 Männer und 10 Frauen. Die Patienten nahmen an einem 8-wöchigen ambulanten Lungenrehabilitationsprogramm teil. Während des Programms wurden die Patienten mit Hinblick auf die Frage, was für die Patienten bei der Teilnahme an dem [Rehabilitationsprogramm](#) von besonderer Bedeutung ist, beobachtet. Des Weiteren interviewten die Wissenschaftler die Patienten nach Beenden des Rehabilitationsprogramms.

Verbessertes Atemmanagement weckte Hoffnung und neues Vertrauen in den Körper

Bei der Auswertung der Daten wurde deutlich, dass das Leben mit COPD aufgrund von Atemnot und anderen körperlichen Problemen für die Patienten herausfordernd war. Dies führte zum einen dazu, dass die Patienten ihr Vertrauen in ihren Körper verloren, und zum anderen erschwerte es die Teilnahme an dem [Rehabilitationsprogramm](#). Erfreulich war, dass die Patienten neues Vertrauen in ihren Körper gewannen, wenn sie während des Rehabilitationsprogrammes ihr Atemmanagement verbesserten. Für ein besseres Atemmanagement gab der Physiotherapeut folgende Anweisung: „Tief durch die Nase einatmen, halte es ein wenig und atme dann vorsichtig aus dem leicht geöffneten Mund aus!“ (Zitat aus dem Englischen übersetzt). Diese Empfehlung gab er den Patienten immer wieder während der Übungen und erklärte sie im theoretischen Teil des Rehabilitationsprogramms. Bei Patienten, die dadurch ein besseres Atemmanagement erlernten, keimte Hoffnung auf und steigerte sich das Wohlbefinden. Patienten, die jedoch keine

Verbesserungen ihres Atemmanagements zeigten, hatten weiterhin nur wenig Hoffnung.

Die Verbesserung des Atemmanagements während eines Lungenrehabilitationsprogramms hatte somit einen Einfluss darauf, ob Patienten mit COPD darauf vertrauten, ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit verbessern zu können.

Referenzen:

Simonj C, Andersen IC, Bodtger U, Birkelund R. Breathing through a troubled life - a phenomenological-hermeneutic study of chronic obstructive pulmonary disease patients' lived experiences during the course of pulmonary rehabilitation. *Int J Qual Stud Health Well-being*. 2019 Dec;14(1):1647401. doi: 10.1080/17482631.2019.1647401.



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“