

02. Februar 2017

Rolle der Selbstmotivation bei schweren Lungenerkrankungen wie Asthma und COPD

Neben den oft schweren körperlichen Einschränkungen leiden Patienten mit einer chronischen Lungenerkrankung häufig auch an starken seelischen und psychischen Belastungen. Die Angst vor Atemnot, vor dem Fortschreiten der Krankheit oder vor sozialer Ausgrenzung kann auf Dauer Mutlosigkeit und Depressionen nach sich ziehen. Ein Teil der Therapie kann daher auch die Behandlung psychischer Belastungen sein sowie das Erlernen von Ansätzen, sich in schwierigen Zeiten selbst zu motivieren.

Schwere Lungenerkrankungen stellen die Patienten vor große Herausforderungen. Neben den oft schweren körperlichen Einschränkungen kommt es häufig auch zu starken seelischen und psychischen Belastungen. Die Angst vor Atemnot, vor dem Fortschreiten der Krankheit oder vor sozialer Ausgrenzung kann schnell zu Mutlosigkeit und Depressionen führen.

Oft ist es in solchen Situationen sinnvoll, professionelle Hilfe anzunehmen. Auch um zu verhindern, dass die Therapie vernachlässigt wird. Denn eine konsequente Therapie ist oft das Wichtigste für Patienten mit Lungenerkrankungen. Entscheidend ist dabei, dass die Patienten Möglichkeiten kennen, wie sie sich in schwierigen Zeiten immer wieder selbst motivieren können.

Gründe, warum man sich selbst immer wieder motivieren sollte, sind vielfältig. Patienten finden es oft motivierend zu wissen, dass sie aus eigener Kraft gegen die Atemwegserkrankung ankämpfen können und so aktiv einige Aspekte der Krankheit beeinflussen sowie ein Stück weit kontrollieren können. Der Wunsch danach, möglichst wenig Medikamente nehmen zu müssen, belastbarer zu sein und dadurch eine bessere Lebensqualität zu haben, kann motivieren.

So weiß man zum Beispiel: Wer sich bewegt, ist fitter. Und durch eine aktivere Lebensweise lässt sich auch das Risiko für Komplikationen verringern, und der Fortschritt der Krankheit bremsen.

Hier kann das kostenlose Faktenpapier "Lungensport in der Gruppe und zu Hause - Das Wichtigste in Kürze" heruntergeladen oder bestellt werden. <https://www.lungeninformationsdienst.de/service/download/index.html> Das soziale Umfeld spielt ebenfalls eine große Rolle. Kümmern sich Eltern, Kinder, Enkelkinder, Partner und Freunde um einen und zeigen, dass man ihnen wichtig ist, fällt die Motivation leichter. Man tut es nicht nur für sich selbst.

Kleine digitale oder klassisch analoge Motivationshilfen können Lungenpatienten ebenfalls bei den Herausforderungen des Alltags unterstützen

In unserer digitalen Welt gibt es inzwischen Apps für jede Lebenslage. Lassen Sie sich zum Beispiel von Ihrem Smartphone an die pünktliche Einnahme Ihrer Medikamente oder an den nächsten Arzttermin erinnern.

Studien haben auch gezeigt, dass Schrittzähler Patienten zu mehr Bewegung motivieren können. Schrittzähler gibt es sowohl als klassisches Armband aber auch als App für das Smartphone.

Für Asthma und COPD Patienten finden sich auch Apps, mit deren Hilfe sie den Verlauf der Krankheit oder auch die eigenen Messwerte protokollieren können. Die elektronische Speicherung der Daten in Apps hat Vorteile gegenüber herkömmlichen Tagebüchern: Man kann seine Werte auch unterwegs und auf Reisen ganz einfach

eingeben. Der Verlauf lässt sich oft grafisch darstellen und auch beim Arzt ist das Tagebuch immer griffbereit.

Natürlich gibt es klassische Asthma-Tagebücher auch als Download:
<https://www.lungeninformationsdienst.de/service/download/index.html>

Lungeninformationsdienst des Helmholtz Zentrums München