

Das Gesundheits Magazin *Asthma*

4/2023



Gut geschult, besser atmen

Je mehr Menschen mit Asthma über ihre Erkrankung wissen, desto besser können sie damit leben. Es ist daher hilfreich, wenn Sie an einer Asthmaschulung teilnehmen. Mehr dazu hier.

Ihre AOK Bayern.

Selbstkompetenz fördern

Der Lungeninformationsdienst bietet regelmäßig kostenfreie Patienten-Webinare rund um Asthma und Allergien an. Frischen Sie Ihr Wissen auf – so können Sie mit Ihrer Erkrankung gut umgehen.

→ lungeninformationsdienst.de
> Aktuelles > Online-Seminar

Fakten rund um Asthma

Haben Menschen in Regionen mit größerer Luftverschmutzung häufiger Asthma? Antworten darauf und viele weitere Informationen liefert der aktualisierte Gesundheitsatlas vom Wissenschaftlichen Institut der AOK.

→ gesundheitsatlas-deutschland.de
> Atemwege > Asthma

Entspannt leben mit Asthma



Was löst bei mir einen Asthmaanfall aus und was kann ich tun, um dies möglichst zu verhindern? Welche Medikamente helfen dagegen und wie wirken sie? All dies sind Fragen, die Menschen mit Asthma bewegen. Je mehr Sie über Ihre Erkrankung wissen, umso besser können Sie diese in den Griff bekommen. Aber wie erhalte ich verlässliche Informationen und Tipps für den Alltag? Wesentlich sind die Gespräche

mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Ergänzend dazu werden Ihnen als Teil des strukturierten Behandlungsprogramms AOK-Curaplan kostenfreie Asthma-Patientenschulungen angeboten.

Dauer der Schulungen

In der Regel besteht eine Schulung aus mehreren Einheiten, auf verschiedene Tage verteilt. Die Anzahl der Einheiten und Gesamtdauer der Schulung kann je

nach Schulung unterschiedlich sein. Möglich sind etwa vier Treffen à 90 Minuten, aber auch sechs Treffen mit jeweils 50 Minuten. Ist die Schulung speziell für Kinder mit Asthma, läuft sie meist über einen längeren Zeitraum. Wann genau Ihre Schulung stattfindet, erfahren Sie rechtzeitig vor Beginn.

Individueller Austausch

Themen für Asthaschulungen gibt es viele (siehe Infokasten). Die Teilnehmenden lernen in bewusst klein gehaltenen Gruppen etwas über ihre Erkrankung, üben beispielsweise, richtig zu inhalieren und können sich mit anderen Betroffenen austauschen. Dabei geht die Leiterin oder der Leiter der Schulung auf die individuellen Bedürfnisse und Fragen ein. An manchen Schulungen können auch die Partnerinnen und Partner der Betroffenen teilnehmen. Denn Angehörige unterstützen im Alltag und sollten

Wer sich mit seinem Asthma auskennt, kann damit leichter umgehen. Patientenschulungen als Teil von AOK-Curaplan bieten Ihnen Informationen und Tipps, mit denen sich Ihr Alltag gut meistern lässt.

Durch Asthaschulungen fühlen sich Betroffene sicherer und sind psychisch weniger belastet.

ebenfalls möglichst gut informiert sein – etwa darüber, was in einem Notfall zu tun ist. Dasselbe gilt für Eltern von Kindern mit Asthma. Auch sie werden bei einer Schulung für Kinder mit einbezogen.

Befragungen zeigen, dass viele Patientinnen und Patienten nach dem Besuch einer Schulung mehr über ihre Erkrankung wissen und sich im Alltag sicherer fühlen. Das kann die psychische Belastung mindern.

Wie und wo zur Schulung

Sprechen Sie das Thema gern direkt bei Ihrem nächsten Praxisbesuch an. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt kann am besten beurteilen, welche Schulung sich für Sie eignet. Diese bieten die Schulungen oft selbst an. Manche schließen sich mit anderen Medizinerinnen und Medizinern zusammen. Häufig wirken auch dafür eigens qualifizierte Mitarbeitende der Praxis daran mit.

Wichtig: Wer sich für eine Schulung entscheidet, sollte sie wahrnehmen: Fehlen Sie ohne triftige Gründe zweimal im Jahr in einer ärztlich empfohlenen Schulung, werden Sie aus dem Behandlungsprogramm ausgeschlossen.

Die regelmäßigen Kontrolltermine bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin sind auch nach einer Schulung weiterhin sehr wichtig – um den Krankheitsverlauf zu überwachen, eventuelle Therapieanpassungen vorzunehmen und eine gute Kontrolle des Asthmas zu gewährleisten.



Was Sie in einer Schulung erfahren können

- Wie entsteht Asthma und was passiert dabei im Körper?
- Welche Auslöser gibt es und wie lassen sie sich vermeiden?
- Welche Medikamente helfen gegen Asthma und wann setze ich sie ein?
- Wie inhaliere ich richtig?
- Wie kündigt sich ein Notfall an und was müssen ich oder meine Angehörigen in solch einer Situation tun?
- Welche atemerleichternden Stellungen gibt es und wie funktioniert die Lippenbremse?
- Wie nutze ich ein Asthmatagebuch sinnvoll?
- Warum sind Sport und Bewegung so wichtig und welche Sportarten kommen für mich infrage?
- Warum sollte ich mit Asthma nicht rauchen?
- Was sollte ich bei Asthma sonst noch vermeiden?

WEBTIPPS

Weitere Tipps, wie Sie selbst aktiv zur Behandlung Ihres Asthmas beitragen, finden Sie im AOK-Patientenhandbuch zu Asthma:

- aok.de/asthma
- **Asthma bronchiale: mehr wissen, besser leben**
- **Patientenhandbuch „Freier atmen, besser leben“**

Zahngesundheit bei Asthma

Alles rund im Mund



Wussten Sie, dass sich Asthma auf Mundschleimhaut, Zahnfleisch und Zähne auswirken kann? Hier unsere Tipps für Ihre Zahn- und Mundpflege.

Trockene Schleimhaut verhindern

Aufgrund der verengten Bronchien atmen Erkrankte vermehrt durch den Mund, was die Mundschleimhaut austrocknet. Speichel hat aber eine wichtige Barriere- und Schutzfunktion gegen Keime. Außerdem enthält er Mineralien, die den Zahnschmelz stärken. Ist zu wenig Speichel vorhanden, breiten sich Bakterien leichter aus. Es bilden sich Beläge (Plaque). Dadurch kann es zu Mundgeruch, Zahnfleischentzündung (Parodontitis) und Karies kommen. Trinken Sie daher über den Tag verteilt ausreichend Wasser, um den Mund anzufeuchten.*

Mund ausspülen, Zähne putzen

Die Speichelproduktion wird zudem durch Asthmamedikamente verringert, die in Inhalatoren enthalten sind. Diese senken den pH-Wert des Speichels, sodass er länger im sauren Bereich ist. Auch der in vielen Inhalatoren enthaltene Milchzucker wird im Mund von Bakterien in Säure umgewandelt. Säure löst Mineralien aus dem Zahnschmelz, was einen Nährboden für Karies bietet. Darüber hinaus können Asthasprays

Weitere Alltagstipps

- Nehmen Sie Ihre Medikamente wie empfohlen ein, damit das Asthma unter Kontrolle bleibt. So können Sie besser durch die Nase atmen und vermeiden, dass Ihr Mund austrocknet.
- Meiden Sie Situationen, welche die Symptome verschlimmern, etwa hohe Luftfeuchtigkeit und starke Kälte. Gehen Sie – wenn möglich – allem aus dem Weg, was die Atemwege reizt. Dazu gehören bei allergischem Asthma Pollen oder Tierhaare, aber auch Rauch oder chemische Dämpfe.
- Putzen Sie früh und abends mindestens zwei Minuten lang die Zähne sowie reinigen Sie die Zwischenräume sanft mit Zahnseide.
- Nehmen Sie regelmäßig Kontrolluntersuchungen in Ihrer Zahnarztpraxis wahr. Fragen Sie dort, was Sie für Ihre Mundhygiene noch tun können.

mit Kortison Pilzerkrankungen im Mund-Rachen-Raum begünstigen. Deshalb sollten Sie nach jeder Inhalation den Mund gründlich mit Wasser ausspülen – oder noch besser – die Zähne putzen.

Weniger Asthmasymptome

Eine gute Mundhygiene und gesunde Mundschleimhaut können sich positiv auf Ihr Asthma auswirken. Je weniger krank machende Bakterien sich in der Mundhöhle befinden, umso geringer ist das Risiko, dass sie bei Hustenanfällen sowie Atemnot in die Lunge gelangen und dort Entzündungen auslösen.

JUBILÄUMS-EVENT DER AOK BAYERN

Warum ist das strukturierte Behandlungsprogramm (DMP) AOK-Curaplan für chronisch Kranke so gewinnbringend? Welche Rolle spielt ihre Gesundheitskompetenz und wie entwickelt sich das DMP weiter? Darum ging es beim Hybrid-Event anlässlich des 20-jährigen DMP-Jubiläums. Zur Aufzeichnung:

- aok-mindspace.de
- > Chronisch gut versorgt: 20 Jahre DMP
- > zur Aufzeichnung

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Asthma**

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, aok.de/bayern; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktionsleitung:** Katja Winckler (verantwortlich); **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Asthma.

Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-
Curaplan**

* Haben Sie zusätzlich eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz) sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie viel Sie täglich trinken sollten.

Foto: iStock.com/mapodite
23-0106