

DAS GesundheitsMagazin


 20
JAHRE
DMP

COPD



ENDLICH GUT ATMEN

Übungen können den Brustkorb bei COPD-Betroffenen wirkungsvoll weiten und die Atemnot mindern. Große Wirkung zeigen auch die strukturierten Behandlungsprogramme: AOK-Curaplan hat 20-jähriges Jubiläum – mehr dazu auf Seite 4.

Ihre AOK Bayern

BITTE VORMERKEN!

Bis Mitte Dezember sollten sich Menschen mit COPD gegen COVID-19, Grippe und Pneumokokken impfen lassen.

Haben Sie eine Impfung verpasst, können Sie die Impfung zu Beginn oder im Verlauf der Grippewelle nachholen.



DER AOK-PFLEGE-NAVIGATOR

Ob Pflegeheim, Tages- und Nachtpflege oder Unterstützung im Alltag: Die Datenbank des AOK-Pflegenavigators hilft, die richtige Einrichtung zu finden, neben Adressen, Preisen und weiteren Zusatzdaten.

 pflege-navigator.de



WIEDER BEWEGLICH IM BRUSTKORB

Stress, trockene Luft, Klimaanlage oder Schadstoffe können für Menschen mit COPD belastend sein, COPD-Symptome hervorrufen oder sogar verschlimmern. Viel Sitzen führt oft dazu, dass sie flach einatmen, was einen verkrampften Brustkorb begünstigt.



Regelmäßige Übungen mobilisieren den Oberkörper und die Atemmuskulatur: Ein beweglicher Brustkorb sorgt für eine effektivere Atmung. Sie bekommen besser Luft. Wer täglich oder mehrmals in der Woche aktiv wird, ist schon bald körperlich wieder belastbarer und hat weniger Atemnot. Bitte besprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob die folgenden Übungen für Sie geeignet sind.



**BRUSTKORB
LOCKERN**
Hier geht es um das Weiten Ihres Oberkörpers durch Drehungen nach links und nach rechts.

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Legen Sie die Hände vor der Brust so zusammen, dass die Ellenbogen nach außen zeigen.
2. Drehen Sie den Oberkörper zunächst in eine Richtung und folgen Sie der Bewegung mit dem Kopf.
3. Gehen Sie zurück zur Ausgangsposition in der Mitte, blicken Sie geradeaus. Wechseln Sie nun und drehen Sie sich in die andere Richtung. Wiederholen Sie die Übung zehn Mal in jede Richtung.



Atmung miteinbezogen
Konzentrieren Sie sich bei dieser Übung auch auf eine bewusste Atmung, verstärkt sich der positive Effekt für Rücken und Lunge.

**RÜCKEN STRECKEN UND
EINROLLEN**
Bei dieser Übung wird die gesamte Wirbelsäule gestreckt und gebeugt. Dazu machen Sie Ihren Rücken abwechselnd ganz lang und dann wieder ganz rund.

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Verschränken Sie die Arme vor der Brust.
2. Strecken Sie Ihren Rücken ganz lang und atmen Sie bewusst tief ein.
3. Machen Sie dann Ihre Wirbelsäule rund und atmen Sie dabei mit der Lippenbremse aus, als ob Sie eine Kerze auspusten wollen (siehe Erklärung und Foto rechts oben). Wiederholen Sie die Übung zehn Mal.

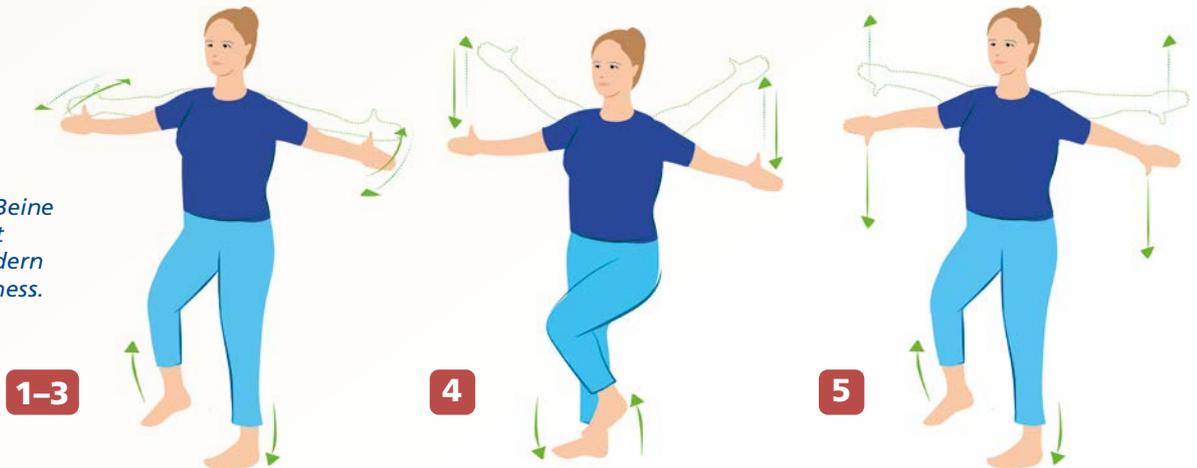


DIE LIPPENBREMSE

Diese Atemtechnik hilft Ihnen, die Atemmuskulatur zu entspannen. Spitzen Sie die Lippen, als würden Sie pfeifen wollen. Die Oberlippe ist dabei leicht nach vorn gestülpt. Die Lippen sind nun einen Spalt geöffnet. Atmen Sie sachte gegen die Lippen aus, sodass die Luft langsam und gleichmäßig entweicht. Die Wangen blähen sich dabei nur ganz leicht auf. Wichtig: Das Ausatmen dauert etwas länger als das Einatmen.

Rundherum aktiv

Setzen Sie Arme und Beine ein. Das trainiert nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihre mentale Fitness.



ARME UND BEINE AKTIVIEREN

Je nachdem, wie fit und leistungsfähig Sie sich fühlen, sind diese Übungen im Sitzen oder Stehen möglich.

1. Gehen Sie auf der Stelle.
2. Strecken Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe zur Seite, die Handflächen zeigen nach vorn.
3. Bewegen Sie die Arme nach vorn und nach hinten.
4. *Alternativ:* Bewegen Sie die Arme auf und ab.
5. Wiederholen Sie die Übung nun mit nach hinten zeigenden Handflächen.

Versuchen Sie, die Übung mit kleinen, schnellen und mit großen, langsamen Bewegungen mehrfach zu wiederholen.

AUF ZUR LUNGENSportGRUPPE!

Körperlich wieder belastbarer werden und dabei Spaß haben? Dann wäre die Teilnahme an einer Lungensportgruppe genau das Richtige. Dort erhalten Sie gezieltes Training unter qualifizierter Anleitung, das genau auf Sie abgestimmt ist. Fragen Sie dazu Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren Arzt.

Mehr Infos und Hilfe bei der Suche nach einer Gruppe unter:

 [lungensport.org](https://www.lungensport.org)
 ▶ Lungensport Register

Weitere Informationen und Übungen unter:

 [lungeninformationsdienst.de](https://www.lungeninformationsdienst.de)
 ▶ Therapie ▶ Leben mit Krankheit ▶ Lungensport



20

JAHRE DMP – eine Erfolgsgeschichte



Vor zwei Jahrzehnten wurden in Deutschland Disease-Management-Programme (DMP) eingeführt. Das sind strukturierte Behandlungsprogramme für chronisch Erkrankte. Der Startschuss sei bahnbrechend gewesen, sagt Dr. Gabriele Müller de Cornejo, die als Projektleiterin die Programme bei der AOK mitentwickelt hat. „Denn damals sind chronisch kranke Menschen nur anlassbezogen zum Arzt oder der Ärztin gegangen – erst wenn gesundheitliche Probleme auftraten. Heute werden die Versicherten regelmäßig und langfristig begleitet“, sagt die seit 15 Jahren in Rheinland-Pfalz niedergelassene Fachärztin für Allgemeinmedizin und Innere Medizin.

VORTEILE DURCH AOK-CURAPLAN

Zu den Errungenschaften des Programms – bei der AOK heißt es AOK-Curaplan – zählt, dass die Behandlungen und Medikamente in Studien auf ihre Wirksamkeit geprüft wurden. Das gewährleistet, dass sie für die Gesundheit und den Krankheitsverlauf der Betroffenen einen Nutzen haben können. „Durch die regelmäßigen Untersuchungen werden Folgeerkrankungen früher erkannt, gut behandelt und so Schlimmeres vermieden“, erklärt Müller de Cornejo. Die Einführung flächendeckender Schulungen und



„Durch die regelmäßigen Untersuchungen werden Folgeerkrankungen früher erkannt.“

Dr. Müller de Cornejo

umfangreicher Informationen zur Erkrankung hätten ebenfalls große Wirkung gezeigt.

„So wissen Menschen mit einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) heute viel über ihre Erkrankung, verstehen sie besser und können dadurch ihren Part für ein gesünderes Leben übernehmen“, sagt Müller de Cornejo. Das führe dazu, dass viele besser mit ihrer Erkrankung leben können. Das sieht auch Peter Behrendorf so. Der 60-Jährige aus Berlin erhielt seine

Diagnose vor sieben Jahren. Er arbeitet eng mit seinem Arzt zusammen und hat sich viel Wissen über die COPD angeeignet. „Ich fühle mich durch die regelmäßigen DMP-Untersuchungen und die Gespräche mit dem Arzt sicher und kenne die Atemübungen, die mir in Akutsituationen helfen. Ich weiß, inwieweit ich mich fordern kann, ohne mich zu überlasten. Es geht mir gut, da mein Gesundheitszustand seit fast sieben Jahren schon konstant auf einem Stand bleibt. Durch die Beschäftigung mit der COPD habe ich gelernt, auf mich zu achten.“



„Durch die Beschäftigung mit der COPD habe ich gelernt, auf mich zu achten.“

Peter Behrendorf

DIE GESCHICHTE DES DMP

2002 wurde das strukturierte Behandlungsprogramm, kurz DMP, für Diabetes Typ 2 und Brustkrebs eingeführt. **2003** folgte das DMP Koronare Herzkrankheit, **2004** Diabetes Typ 1 und **2005** Asthma sowie COPD.

Mehr unter:  aok.de/curaplan



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/COPD | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Simone Voßwinkel | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | 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 | **Papier** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan COPD. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

