



# AOK-Curaplan

## Asthma bronchiale und COPD

Das Programm für Ihre Gesundheit

---

AOK-  
Curaplan

AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

# AOK-Curaplan – stark für Ihre Lunge

Kennen Sie AOK-Curaplan? Das ist ein strukturiertes Behandlungsprogramm, das AOK-Versicherte nutzen können, wenn sie Asthma haben. Gleiches gilt bei einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) oder einem genetisch bedingten Lungenemphysem. Das ist eine chronisch aufgeblähte Lunge. Nehmen Sie Ihre Erkrankung ernst, denn unbehandelt kann sie stark beeinträchtigen. Manchmal nimmt sie einen schweren Verlauf und macht eine Krankenhausbehandlung erforderlich. Sie selbst können jedoch viel für eine bessere Lebensqualität tun und Ihre Erkrankung positiv beeinflussen, indem Sie an AOK-Curaplan teilnehmen.

## **Alles stets im Blick**

AOK-Curaplan ist ein sogenanntes Disease-Management-Programm (DMP). Disease bedeutet auf Englisch „Krankheit“. Wenn Sie an AOK-Curaplan teilnehmen, erhalten Sie eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte, geplante Behandlung. Neben den notwendigen Medikamenten umfasst sie auch nichtmedikamentöse Unterstützung in Form von Untersuchungen, Beratungen und bei Bedarf auch Schulungen. All dies dient dazu, Ihre Erkrankung kontinuierlich im Blick zu behalten und bei möglichen Verschlechterungen rechtzeitig handeln zu können.

## **Optimal versorgt**

Koordiniert werden diese Angebote in der Regel von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

Sie führen als Lotsen durch das Programm. Ist es aufgrund Ihres Krankheitsbildes notwendig, werden Sie zu Fachärzten überwiesen, die Sie mit- oder weiterbehandeln.

Sollte sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtern, wird in Absprache mit Ihnen veranlasst, dass Sie in ein Krankenhaus überwiesen werden. Außerdem überprüft Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr behandelnder Arzt, ob Sie gegebenenfalls von einer Schulung profitieren können.

## **Mitmachen lohnt sich**

AOK-Curaplan ist individuell auf Sie und Ihre Erkrankung zugeschnitten. Wenn Sie aktiv an dem Programm teilnehmen und Ihren Lebensstil entsprechend anpassen, können Sie Ihren Gesundheitszustand verbessern – und haben auch mehr Lebensqualität. Über das AOK-Programm erhalten Sie viele hilfreiche Informationen, aber auch Schulungen.

### **Medizin nach neuesten Erkenntnissen**

Als Teilnehmerin oder Teilnehmer an AOK-Curaplan erhalten Sie die bestmögliche Therapie im Rahmen der evidenzbasierten Medizin. Das heißt: Die Medikamente wurden umfassend wissenschaftlich geprüft, die Therapien stützen sich auf kontrollierte Studien und Sie profitieren vom medizinischen Fortschritt, denn die DMP-Richtlinien werden laufend überarbeitet.



## Warum die Behandlung wichtig ist

**Bei Asthma bronchiale** sind die Atemwege chronisch entzündet. Oft sind davon auch schon Kinder und junge Menschen betroffen. Die Bronchien sind überempfindlich und es kommt zu Anfällen mit Atemnot, Brustenge, Husten und pfeifendem Atemgeräusch („Giemen“). Die Veranlagung für Asthma wird häufig vererbt und kann durch Allergien verstärkt werden.

**Eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)** entsteht meist als Folge einer chronischen Bronchitis und kann nicht geheilt werden. COPD-Betroffene sind in der Regel älter als

45 Jahre und häufig Inhalationsraucher. Auch sie leiden unter Atemnot, vor allem bei Belastung, und unter Husten mit Auswurf.

Damit Sie möglichst beschwerdefrei bleiben, ist es wichtig, dass Sie engmaschig betreut werden, Ihre Medikamente regelmäßig einnehmen und gesundheitsbewusst leben. So können viele Beschwerden gelindert oder beseitigt werden – **AOK-Curaplan hilft Ihnen dabei!**

## Was Sie selbst tun können

- Achten Sie auf Warnsignale wie Atemnot oder Husten und verharmlosen Sie diese nicht.
- Versuchen Sie unbedingt, nicht mehr zu rauchen.
- Gehen Sie regelmäßig zu Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.
- Beachten Sie die Ratschläge Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes und nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein. Ihre chronische Erkrankung benötigt dauerhaft Medikamente – auch wenn Sie gerade beschwerdefrei sind.
- Leben Sie gesund: Bewegen Sie sich, essen Sie mediterran (mit viel Gemüse, Fisch und Olivenöl).

### Frühzeitige Diagnose

Je früher Asthma oder COPD erkannt werden, umso besser lassen sich die Krankheiten behandeln. Gehen Sie deshalb so schnell wie möglich zum Arzt, wenn Sie unter chronischen Atemproblemen leiden.

# Sie wollen teilnehmen?

Sind Sie an AOK-Curaplan interessiert, sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt. So erfahren Sie, was das Programm beinhaltet und wie Sie daran teilnehmen können.

Unterschreiben Sie die Teilnahmeerklärung in der Praxis, diese leitet alles an Ihre AOK weiter. Dann können Sie alle Vorteile des Programms nutzen (siehe auch Seite 2 „Alles stets im Blick“). Ihre Ärztin oder Ihr Arzt führt Sie durch das Programm, lotst Sie durch die Behandlung und verfasst die dazugehörige Dokumentation, die Sie auch ausgehändigt bekommen.

## Ihre Zusammenarbeit mit der Ärztin oder dem Arzt

- Ihre Ärztin oder Ihr Arzt plant mit Ihnen die Behandlung und bespricht, welche Behandlungsziele angestrebt werden.
- Sie vereinbaren miteinander regelmäßige Untersuchungstermine.
- Um Ihre Erkrankung konsequent behandeln zu können, werden Sie – wenn dies nötig ist – an andere medizinische Spezialisten überwiesen.
- Bei Bedarf erhalten Sie die Möglichkeit, eine Schulung zu besuchen.



## Wie Ihre AOK Sie unterstützt

- Wir informieren und beraten Sie rund um Ihre Erkrankung.
- Die AOK bietet Ihnen, wenn die Ärztin oder der Arzt dies empfiehlt, Schulungen an und erinnert Sie auf Wunsch auch an wichtige Behandlungstermine.
- Darüber hinaus erhalten Sie von uns Informationsmaterial, das hilft, Ihre Erkrankung besser zu verstehen und gut zu managen.
- Unsere Gesundheitskurse und Beratungsangebote unterstützen und motivieren: So können Sie Ihren Alltag positiv gestalten.

# Rund um AOK-Curaplan



## Auf in die Praxis!

Sie werden regelmäßig untersucht, um zu wissen, wie es um Sie steht – je nach Bedarf jedes oder jedes zweite Quartal.

**Achtung:** Wer zwei aufeinander folgende Untersuchungstermine nicht wahrnimmt, muss aus dem Programm ausscheiden.



## Zum Spezialisten

Bei Bedarf überweist die koordinierende Ärztin oder der koordinierende Arzt (meist Hausärztin oder -arzt) an Fachärztinnen oder -ärzte beziehungsweise an andere Spezialisten und steuert damit Ihre Behandlung.



### **Gemeinsam zum Erfolg**

Die Zusammenarbeit zwischen Ihnen und Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ist das A und O. Besprechen Sie Ihre Behandlungsziele und überlegen Sie gemeinsam, wie sich diese realistisch erreichen lassen.



### **Wissen macht gesund**

Wird Ihnen von der Ärztin oder dem Arzt eine Schulung empfohlen, nutzen Sie das Angebot. Es hilft, Ihre Erkrankung und die Behandlung besser zu verstehen sowie Ihren Alltag besser zu gestalten.



### **Immer im Bilde**

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt schreibt bei jedem Praxisbesuch auf, wie es Ihnen geht und wie Ihre Werte sind. Sie erhalten einen Ausdruck dieser Dokumentation.



### **AOK-Infos für Sie**

Gibt es Notfälle oder verschlechtert sich Ihre Erkrankung, senden wir Ihnen gegebenenfalls Informationen zu. Bei Bedarf erinnern wir Sie auch an Untersuchungs- und Schulungstermine.

# Was gemacht wird

AOK-Curaplan umfasst Untersuchungen sowie Beratungen durch die behandelnden Ärztinnen und Ärzte. Hier die Wichtigsten:

## COPD

### Bei jedem Curaplan-Termin:

- Prüfung, ob Sie korrekt (mit Ihrem eigenen Gerät) inhalieren und gegebenenfalls Empfehlung einer Schulung
- Beratung zu körperlichem Training, angemessener Ernährung und zur Infektionsvermeidung
- Individuelle Therapieplanerstellung mit schriftlichen Hinweisen für Ihr Selbstmanagement: wird geprüft und gegebenenfalls angepasst
- Beratung zum Rauchverzicht und Aufklärung über die Risiken des Rauchens (bei Bedarf)

### Alle sechs bis zwölf Monate:

- Lungenfunktionsprüfung sowie Körpergewichtsmessung

### Jährlich:

- Prüfung, ob Sie gegen Grippe, Pneumokokken oder Corona geimpft werden sollten
- Einschätzung des Osteoporoserisikos sowie frühzeitige Diagnostik und Therapie kardiovaskulärer Erkrankungen oder Diabetes
- Erfassung aller Medikamente (inklusive Selbstmedikation) in einem Medikationsplan, wenn Sie dauerhaft fünf oder mehr Medikamente einnehmen (mindestens jährlich)
- Prüfung, ob Sie von psychotherapeutischen Maßnahmen profitieren können

# Asthma

## Bei jedem Curaplan-Termin:

- Prüfung, ob Sie korrekt (mit Ihrem eigenen Gerät) inhalieren und ggf. Empfehlung einer Schulung
- Ermittlung der Häufigkeit von Asthmasymptomen und Abschätzung der Asthmakontrolle etwa anhand der Peak-Flow-Werte oder des Asthma-tagebuchs
- Erhebung und Dokumentation eventueller Begleiterkrankungen, etwa Adipositas, Rhinosinusitis, Pseudokrupp (bei Kindern), Refluxkrankheit (Sodbrennen)
- Individuelle Therapieplanerstellung mit schriftlichen Hinweisen für Ihr Selbstmanagement, etwa im Notfall oder vor dem Sport
- Beratung unter anderem zu möglichen Allergieauslösern oder schädlichen Substanzen und Arzneimitteln, die Asthmaanfälle auslösen können (bei Bedarf bei jedem Termin)
- Beratung zum Thema Rauchverzicht sowie zu Art und Umfang von körperlichem Training (bei Bedarf bei jedem Termin)

## Jährlich:

- Durchführung und Dokumentation einer Lungenfunktionsmessung ab der Vollendung des fünften Lebensjahres (mindestens jährlich)
- Prüfung, ob Sie gegen Grippe, Pneumokokken oder Corona geimpft werden sollten
- Erfassung aller Medikamente (inklusive Selbstmedikation) in einem Medikationsplan, wenn Sie dauerhaft fünf oder mehr Medikamente einnehmen (mindestens jährlich)

## Bei Bedarf:

- Beratung für gutes Selbstmanagement, etwa Peak-Flow-Messung/Schulung

## Das sind die AOK-Curaplan-Vorteile

- **Mehr Sicherheit** durch regelmäßige Untersuchungen und Gespräche mit dem von Ihnen gewählten Arzt. Er koordiniert die Kontrolluntersuchungen durch weitere Fachärzte.
- **Bestmögliche, strukturierte Behandlung** nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen – in zahlreichen Studien bestätigt. Alle Beteiligten erfüllen hohe Qualitätsstandards.
- **Unterstützung und mehr Wissen** durch Informationsmedien mit Tipps zur Erkrankung und einer gesunden Lebensführung sowie auf Wunsch Kostenübernahme für eine Schulung.

### AOK-Curaplan – gute Betreuung von Anfang an!

## Mehr Informationen

Weitere Informationen zu AOK-Curaplan erhalten Sie bei Ihrem behandelnden Arzt und bei Ihrer AOK.

Rufen Sie uns kostenlos an unter **0800 0336704\*** oder besuchen Sie uns im Internet unter [aok.de/bayern/curaplan](https://aok.de/bayern/curaplan)

\* Mo.-Mi. 8.00-16.30 Uhr, Do. 8.00-17.30 Uhr, Fr. 8.00-15.00 Uhr

**Herausgeber: AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.**

Verantwortlich für den Text: AOK-Bundesverband eGmbH – Arbeitsgemeinschaft von Körperschaften öffentlichen Rechts; Redaktion und Verlag: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin; 24.0457; Grafik: Ulrich Scholz;

Fotos: iStock.com/LeoPatrizi, AOK;

Druck: Albersdruck GmbH & Co. KG, Düsseldorf.

Dieses Druckerzeugnis wurde klimaneutral produziert.

Stand: Oktober 2024



Produkt-ID 002092

**AOK Bayern**  
**Die Gesundheitskasse.**