AOK-Curaplan
Koronare Herzkrankheit

Das Programm für Ihre Gesundheit

AOK-
Curaplan

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

AOK-Curaplan – Ihr Herz gut versorgt

Kennen Sie AOK-Curaplan? Das ist ein strukturiertes Behandlungsprogramm, das AOK-Versicherte mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK) nutzen können. Bei der KHK sind die Blutgefäße verengt, die das Herz mit Sauerstoff versorgen. Dies führt zu Schmerzen hinter dem Brustbein und zu einem Engegefühl in der Brust (Angina pectoris). Eine KHK sollte ernst genommen werden, denn unbehandelt kann diese chronische Erkrankung fortschreiten. Es kann zu Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Herzschwäche kommen.

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.

Viele Studien haben gezeigt, dass Sport und Bewegung den Krankheitsverlauf bei KHK verbessern können. Im Rahmen von AOK-Curaplan ist daher – unter Berücksichtigung der individuellen Gesamtsituation – die Teilnahme an medizinisch begleiteten Sportprogrammen in Herzgruppen vorgesehen. Ein weiterer Bestandteil von AOK-Curaplan sind spezifische Patientenschulungen zur KHK. Diese Schulungen helfen Ihnen, Ihre Krankheit zu verstehen und Sie lernen besser mit der KHK umzugehen.

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.

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 einer KHK sind die Herzkranzgefäße aufgrund von Gefäßverengungen nicht mehr richtig durchblutet. Dadurch wird das Herz nicht mehr ausreichend mit lebensnotwendigem Sauerstoff versorgt. Das führt zu unterschiedlichen Beschwerden, die insbesondere bei körperlicher Anstrengung oder bei Stress auftreten: Schmerzen hinter dem Brustbein, die auch in den Oberbauch, den Hals, die Oberarme und den Rücken ausstrahlen können, Engegefühl in der Brust, Atemnot, starkes Schwitzen und Übelkeit.

Eine KHK ist eine dauerhafte Erkrankung. Unbehandelt kann diese chronische Erkrankung zu Folgeerkrankungen wie einem Herzinfarkt, einem Wiederholungsinfarkt oder einer Herzschwäche führen.

Damit es gar nicht dazu kommt und Sie möglichst beschwerdefrei bleiben, ist es wichtig, dass Sie engmaschig betreut werden, Ihre Medikamente regelmäßig einnehmen und gesundheitsbewusst leben – **AOK-Curaplan hilft Ihnen dabei**!

Was Sie selbst tun können

- Achten Sie auf die beschriebenen Warnsignale der Brustenge (Angina pectoris) und verharmlosen Sie diese nicht.
- 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), behalten Sie Ihr Gewicht im Blick und versuchen Sie, nicht mehr zu rauchen.

Vorsicht Brustenge

Menschen mit einer KHK haben bei Anstrengung häufig eine Brustenge, Angina pectoris genannt. Diese Patientinnen und Patienten verspüren brennende oder dumpfe Schmerzen hinter dem Brustbein und können nicht mehr richtig durchatmen.

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 eine Reihe von Untersuchungen sowie Beratungen durch die behandelnden Ärztinnen und Ärzte. Wir haben die Wichtigsten für Sie zusammengestellt:

Bei jedem Curaplan-Termin:

- Messung des Blutdrucks sowie Untersuchungen der Symptomschwere und Kontrolle der Risikofaktoren für einen Herzinfarkt und Hinweise auf mögliche Komplikationen, etwa Herzinsuffizienz oder Herzrhythmusstörungen
- Beratung zum Thema Sport und körperliche (Alltags-)Aktivität sowie ggf. Unterstützung beim Rauchausstieg
- Überprüfung der Therapietreue und der Wirksamkeit der medikamentösen Therapie, gegebenenfalls Anpassung

Mindestens jährlich:

- Untersuchung der Blutwerte je nach individuellem Risiko, etwa der Nierenwerte (eGFR), der Glukosewerte und der Blutfette sowie Überwachung der Nierenfunktion, wenn Sie älter als 65 Jahre sind und Arzneimittel einnehmen, die über die Nieren ausgeschieden werden
- Erfassung aller Medikamente (inklusive Selbstmedikation) in einem Medikationsplan, wenn Sie dauerhaft fünf oder mehr Medikamente einnehmen, gegebenenfalls Anpassung der Therapie bei Neben- oder Wechselwirkungen

Bei Bedarf:

- Beratung zu ausgewogener Ernährung bei KHK sowie Empfehlung, eine Gewichtszunahme zu vermeiden

- Überprüfung, ob eine medizinische Rehabilitationsmaßnahme erforderlich ist beziehungsweise eine Anschlussrehabilitation nach akutem Koronarsyndrom bereits durchgeführt wurde.

- Empfehlung von Schutzimpfungen nach Maßnahme der gültigen Schutzimpfungrichtlinie des G-BA (Gemeinsamer Bundesausschuss)

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.
- **400 Prämienpunkte** jährlich bei Teilnahme an AOK-Curaplan. Sie erhalten dafür attraktive Prämien.

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**

* 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, Berlin;
Redaktion und Verlag: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin; 23-0543; Grafik: Ulrich Scholz;
Fotos: iStock.com/janiecbros, iStock.com/PIKSEL, Stock.com/FatCamera;
Druck: Albersdruck GmbH & Co. KG, Düsseldorf.
Dieses Druckerzeugnis wurde klimaneutral produziert.
Stand: Dezember 2023

FSC MIX Papier FSC® C016232

Produkt-ID 007279

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.