



# AOK-Curaplan Osteoporose

Das Programm für Ihre Gesundheit

---

AOK-  
Curaplan

AOK. Die Gesundheitskasse.

# AOK-Curaplan – die Knochen stärken

Kennen Sie AOK-Curaplan? Das ist ein strukturiertes Behandlungsprogramm, das AOK-Versicherte nutzen können, bei denen eine Osteoporose, also eine Abnahme der Knochendichte, diagnostiziert worden ist. Diese chronische Erkrankung sollte ernst genommen werden, denn unbehandelt kann sie fortschreiten. Es kann zu Knochenbrüchen kommen, die dann Operationen und Krankenhausaufenthalte nach sich ziehen und Ihre Lebensqualität mindern können. Damit Sie regelmäßig untersucht und optimal behandelt werden, lohnt es sich, an AOK-Curaplan teilzunehmen.

## **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, überprüft Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr behandelnder Arzt, ob Ihr Medikationsplan gegebenenfalls angepasst werden muss und ob Sie von einer Schulung oder Rehabilitationsmaßnahme 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 Gesundheitskurse.

### **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

Für Menschen mit Osteoporose ist es besonders wichtig, Risikofaktoren für Stürze zu erkennen und diese zu verhindern. Außerdem ist es wichtig, dem Abbau der Knochendichte entgegenzuwirken, um Frakturen und damit verbundene Schmerzen sowie Einschränkungen der Lebensqualität zu vermeiden.

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. So kann das Sturzrisiko gesenkt und das

Fortschreiten der Erkrankung verhindert oder zumindest verlangsamt werden –  
**AOK-Curaplan hilft Ihnen dabei!**

## Was Sie selbst tun können

- Achten Sie auf eine gesunde, reichhaltige Ernährung (mit Milchprodukten, Gemüse und Fisch).
- Vermeiden Sie Stolperfallen in Ihrer Umgebung.
- Bleiben Sie in Bewegung, um Knochen und Muskeln zu stärken.
- Versuchen Sie, mit dem Rauchen aufzuhören.
- 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.

### **Kalzium und Vitamin D**

Beides ist besonders wichtig, um die Knochen zu stärken: Vitamin D sorgt dafür, dass das für die Knochen wichtige Kalzium auch dorthin transportiert wird. Kalzium kann dem Körper meist über eine entsprechende Ernährung zugeführt werden. Der Bedarf an Vitamin D lässt sich in der Regel über die Kombination aus geeigneten Nahrungsmitteln und Sonnenlicht decken.

# 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.

## Das sind die AOK-Curaplan-Vorteile

- **Ein individuell auf Sie zugeschnittenes Programm** ohne Mehrkosten
- **Bestmögliche Behandlung** nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- **Engmaschige Betreuung** – Untersuchungen, Behandlungen und Beratung
- **Umfassende Zusammenarbeit** von allen Ärztinnen und Ärzten sowie anderen an der Behandlung beteiligten Expertinnen und Experten
- **Unterstützung** durch Informationen, Schulungen, Kurse und Tipps für einen gesunden Lebensstil – damit es Ihnen gut geht.

## Ihre Teilnahme an AOK-Curaplan Osteoporose: Eine gute Entscheidung.

Weitere Informationen zu den AOK-Curaplan-Programmen erhalten Sie

- bei Ihrer AOK vor Ort
- oder im Internet unter [aok.de/curaplan](https://aok.de/curaplan)

**Herausgeber: AOK. Die Gesundheitskasse.**

Verantwortlich für den Text: AOK-Bundesverband, Berlin;  
Redaktion und Verlag: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Berlin; 22-0661; Creative Director: Sybilla Weidinger;  
Grafik: Ulrich Scholz; Fotos: AdobeStock - Robert  
Kneschke, iStock.com/mixetto, iStock.com/Pixels  
Effect;  
Druck: Albersdruck GmbH & Co. KG, Düsseldorf.  
Dieses Druckerzeugnis wurde klimaneutral produziert.  
Stand: Februar 2023



**AOK. Die Gesundheitskasse.**