



Wissen macht stark

Was Sie über Schulungen im Rahmen von
AOK-Curaplan wissen sollten

AOK-
Curaplan



Wissen für mehr Lebensqualität

Schulungen für Patientinnen und Patienten sind ein wichtiger Bestandteil von strukturierten Behandlungsprogrammen wie AOK-Curaplan. Sie erfahren in einer Schulung vieles über die Erkrankung und wie Sie die Behandlung im Alltag am besten unterstützen können. Schulungen sind für Teilnehmende an AOK-Curaplan kostenfrei, die Kosten übernimmt Ihre AOK.

Wie lange eine Schulung dauert

Eine Schulung besteht meist aus mehreren Einheiten. Die Dauer einer Einheit und deren Anzahl ist von Schulung zu Schulung unterschiedlich. Es können beispielsweise vier Treffen à 90 Minuten sein, aber auch sechs Treffen à 50 Minuten oder sieben Treffen à 45 Minuten. Bei Kindern mit Asthma oder Diabetes Typ 1 laufen die Schulungen meist über einen längeren Zeitraum. Den genauen Aufbau Ihrer Schulung erfahren Sie rechtzeitig vor Beginn.

Wie Sie zu einer Schulung kommen

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihren Kenntnisstand am besten einschätzen und beurteilen, welche Schulung Ihnen am meisten hilft. Wenn eine Schulung für Sie sinnvoll ist, erhalten Sie in Ihrer Arztpraxis dazu nähere Informationen. Gern können auch Sie Ihren Arzt oder die Ärztin aktiv darauf ansprechen.

Wer die Schulung anbietet

Viele Ärztinnen und Ärzte bieten entweder selbst Schulungen an oder tun sich dazu mit anderen Medizinerinnen und Medizinern zusammen. Oft wirken auch Mitarbeitende der Praxis an den Schulungen mit. Sie müssen sich dafür eigens qualifizieren. Zudem können externe Expertinnen und Experten unterstützen, etwa in Sachen Ernährung. Alle Schulungen im Rahmen des strukturier-ten Behandlungsprogramms AOK-Curaplan sind geprüft und zugelassen.

Wer an der Schulung teilnimmt

Alle Teilnehmenden einer Schulung haben dieselbe Grunderkrankung. Dies ist die Voraussetzung dafür, gemeinsam zu lernen, zu üben und sich austauschen zu können. Die Gruppen sind bewusst klein gehalten, damit alle einen möglichst großen Nutzen von der Schulung haben und die Leiterin oder der Leiter gut auf die einzelnen Bedürfnisse eingehen kann. An manchen Schulungen können auch die Partner oder Partnerinnen der Betroffenen teilnehmen. Bei der Asthma- und der Diabetes-Typ-1-Schulung für Kinder werden die Eltern miteinbezogen. Denn die Angehörigen sind wichtige Stützen im Alltag und sollten möglichst gut über die Erkrankung des Partners, der Partnerin oder des Kindes Bescheid wissen – etwa darüber, wie in einem Notfall zu reagieren ist oder wie eine gesunde Ernährung aussieht.

Was eine Schulung bringt

Befragungen zeigen: Viele Patientinnen und Patienten wissen nach dem Besuch einer Schulung nicht nur mehr, sie fühlen sich auch sicherer. Häufig nehmen dadurch die psychischen Belastungen infolge der Erkrankung ab, weil die Betroffenen die Erkrankung besser verstehen und den Umgang damit erlernen. Aber: Die Schulung ersetzt keinen Ihrer regelmäßigen Kontrolltermine in der Arztpraxis.



Was Sie beachten sollten

Hat Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Ihnen eine Schulung empfohlen, wird das in der Dokumentation vermerkt, die bei jedem AOK-Curaplan-Termin angefertigt wird. Wenn Sie zweimal in einem Jahr eine ärztlich empfohlene Schulung ohne triftige Gründe nicht wahrnehmen, muss die Krankenkasse Sie aus dem Behandlungsprogramm ausschließen.

Das erfahren Sie in einer Schulung

Schulungen für Patientinnen und Patienten sind ein wichtiger Bestandteil des strukturierten Behandlungsprogramms AOK-Curaplan. Hier bekommen Sie Wissen über Ihre Erkrankung vermittelt und erfahren, wie Sie selbst aktiv werden können, um die Behandlung zu unterstützen. Schulungen sind für Teilnehmerinnen und Teilnehmer an AOK-Curaplan kostenfrei, die Kosten trägt die AOK.



AOK-Curaplan Diabetes

- Wie funktioniert der Glukosestoffwechsel und welche Rolle spielt das Insulin?
- Wie messe ich den Glukosewert richtig? Wie viel Kohlenhydrateinheiten hat eine Mahlzeit und welche Insulindosis muss ich spritzen?
- Was muss ich beachten, wenn ich kein Insulin spritze und stattdessen Medikamente einnehme?
- Was muss ich bei einer Unter- oder Überzuckerung tun? Wie kann meine Partnerin oder mein Partner helfen?
- Welche Erkrankungen kann der Diabetes nach sich ziehen und wie kann ich mich davor schützen?

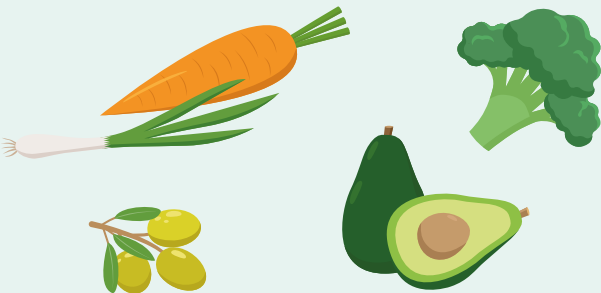
AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit (KHK)

- Wie messe ich meinen Blutdruck richtig?
- Welche Medikamente helfen mir und was muss ich bei deren Einnahme beachten?
- Wie bestimme ich bei Bedarf den Blutgerinnungswert und wie dosiere ich die Medikamente zur Blutverdünnung richtig?
- Was kann ich und was können meine Angehörigen in einem Notfall tun?



Weitere Schulungsthemen bei AOK-Curaplan Diabetes und KHK:

- Wie kann ich mich gesund ernähren, ohne auf leckeres Essen zu verzichten?
- Wie kaufe ich richtig ein?
- Warum ist Bewegung für die Gesundheit so wichtig und wie wirkt sie sich auf meine Erkrankung aus?
- Was muss ich beachten, wenn ich Sport treibe?
- Warum ist Rauchen so schädlich und wie schaffe ich es, damit aufzuhören?



AOK-Curaplan Asthma

- Wie kommt es zu Asthma und was passiert dabei im Körper?



- Welche Auslöser gibt es und wie lassen sie sich vermeiden?
- Welche Medikamente gegen Asthma gibt es und wann setze ich sie ein? Wie inhaliere ich richtig?
- Wie kündigt sich ein Notfall an und was müssen ich oder meine Angehörigen in einer solchen Situation tun?

AOK-Curaplan COPD

- Was geschieht bei einer COPD im Körper und wie beeinflusst das Rauchen die Erkrankung?
- Welche Medikamente helfen mir und wie nehme ich sie richtig ein?
- Welche Anzeichen deuten auf eine deutliche Verschlechterung (Exazerbation) hin? Was muss ich tun, wenn ich sie bemerke?
- Wie ernähre ich mich richtig?



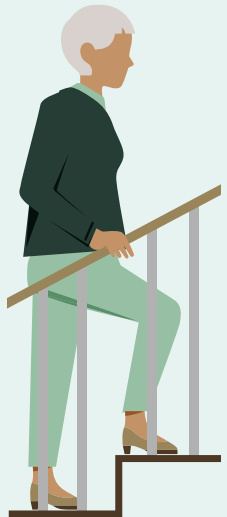
Weitere Schulungsthemen bei AOK-Curaplan Asthma und COPD:

- Wie kontrolliere ich meinen Gesundheitszustand mithilfe von Peak-Flow-Meter und Tagebuch?
- Welche atemerleichternden Stellungen gibt es und wie funktioniert die Lippenbremse?
- Warum sind Sport und Bewegung so wichtig und welche Sportarten kommen für mich infrage?



AOK-Curaplan Osteoporose

- Wie entsteht Osteoporose und wie komme ich damit im Alltag zurecht?
- Welche Stolperfallen im Haus sowie in meinem Umfeld gibt es und wie vermeide ich sie?
- Welche Medikamente sind für mich geeignet und wie nehme ich sie richtig ein?
- Wie kann ich durch die richtige Ernährung und einen angepassten Lebensstil meine Knochen stärken?
- Wie wichtig ist körperliche Aktivität und welcher Sport ist für mich geeignet?





Es geht um Sie

In einer Schulung ist die Kursleiterin oder der Kursleiter gern für Sie da. Die Schulung soll Sie unterstützen. Sie können sich mit anderen Betroffenen austauschen und es ist Raum für Fragen, etwa folgende:

- Haben Sie etwas bezüglich der Erkrankung nicht verstanden?
- Möchten Sie sich Handgriffe, Techniken oder Übungen nochmals erklären lassen?

Ihre Teilnahme an AOK-Curaplan: Eine gute Entscheidung.

- Weitere Informationen über AOK-Curaplan erhalten Sie bei Ihrer AOK
- oder besuchen Sie die AOK im Internet unter aok.de/curaplan

Herausgeber: AOK. Die Gesundheitskasse.

Verantwortlich für den Text: AOK-Bundesverband, Berlin;
Redaktion und Verlag: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Berlin; 20-0701; Creative Director: Martin Geiger;
Grafik: Ulrich Scholz; Fotos: [istock.com/Pekic](https://www.istock.com/Pekic), AOK, [istock.com/Diamond Dogs](https://www.istock.com/Diamond Dogs); Illustrationen: Ulrich Scholz (S. 6, 7, 9, 10),
AOK/Ulrich Scholz (S. 8), [istock.com/Bezvershenko](https://www.istock.com/Bezvershenko)
(S. 7), [istock.com/ST.art/Bigmouse108](https://www.istock.com/ST.art/Bigmouse108), [istock.com/Nikolay](https://www.istock.com/Nikolay) (S. 10);
Druck: Albersdruck GmbH & Co. KG., Düsseldorf.
Dieses Druckerzeugnis wurde klimaneutral produziert.
Freigabe durch BAS: 25.8.2023; Stand: August 2023



250823