



Warum Asthaschulung?

Asthma zu haben, ist mit Einschränkungen im täglichen Leben verbunden. Trotzdem ist es durch einen vernünftigen Umgang mit dieser Krankheit und durch Einhalten einer vorbeugenden Langzeittherapie fast allen Kindern möglich, ein ganz normales Leben zu führen.

Häufig treten dennoch Probleme auf:

- Ängste der Eltern vor bedrohlichen Anfällen bei noch fehlender Eigenverantwortung ihrer Kinder im Schulalter
- Ängste vor unerwünschten Nebenwirkungen der Medikamente, besonders bei Kortison
- Schwierigkeiten bei der Umsetzung von Inhalationstherapien im Kinderalltag

Kinder lernen, sich selbst zu helfen

Sowie bei Eltern als auch bei Kindern ab dem Schulalter ist es möglich, ein grundlegendes Krankheitsverständnis zu vermitteln. Erfahrungen, dem Asthma aktiv und wirksam begegnen zu können, machen Mut und verstärken die Zuversicht gegenüber dieser Krankheit. Da Sport und körperliche Aktivitäten bei Kindern einen hohen Stellenwert haben, ist Asthaschulung auch zu diesem Thema besonders wichtig.

Neben der meist notwendigen Medikamenteneinhalation muss richtiges Verhalten trainiert werden. Die Förderung von körperlichen Aktivitäten führt langfristig dazu, dass höhere Belastungen toleriert werden. Dennoch wird leichte Luftnot nicht ganz vermieden werden können. Durch atemtherapeutische Übungen können sich Kinder jedoch selbst helfen. Über das Trainieren dieser Technik hinaus bietet der Sport ein ideales Feld, Sicherheit im Umgang mit dem Asthma zu erlangen.

Was können wir gemeinsam erreichen?

Unser Asthaschulungsprogramm soll helfen, Asthmaanfälle zu verhindern, die Medikamenteneinnahme zu sichern und Asthmaauslöser zu vermeiden. Wir wollen das Krankheitsverständnis und die Behandlungseinsicht durch entsprechende Wissensvermittlung fördern und den eigenverantwortlichen Umgang mit der chronischen Erkrankung stärken.

Kinder müssen ihren Körper kennen lernen

Da Asthmaanfälle nicht vollständig vermieden werden können, ist die erfolgreiche Bewältigung des Asthmaanfalles selbst ein weiteres wesentliches Ziel unseres Asthatrainings.

Besonders wichtig ist die Vorhersagbarkeit eines Anfalls durch die Bewertung von körperlich wahrnehmbaren Symptomen und das richtige Handeln während der kritischen Situation. Da Vorboten des Asthmaanfalls häufig nicht richtig wahrgenommen werden und auch das tatsächliche Ausmaß der Atemwegsverengung subjektiv falsch eingeschätzt wird, spielt der Einsatz von Selbstmessungen mit dem Peak-Flow-Meter eine ganz wichtige Rolle. Daher trainieren wir den Umgang mit dem Peak-Flow-Meter, das Protokollieren der Ergebnisse sowie die Körperselbstwahrnehmung. Des Weiteren versuchen wir, die Eigenverantwortlichkeit der Familien zu wecken. So können sie ein Stück Unabhängigkeit im Umgang mit der Krankheit gewinnen.

Rollenspiele trainieren den Ernstfall

Neben der altersentsprechenden Wissensvermittlung und dem Wahrnehmungstraining durch Selbstkontrollen haben wir die Methode des Rollenspiels übernommen. Anhand von konkreten Vorfällen aus dem Asthmaalltag der Kinder wird das Gelernte von den Teilnehmern durchgespielt.

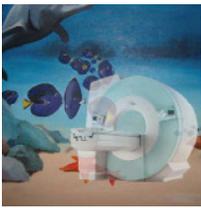
Anschließend erfolgen eine offene Diskussion, ein Austausch von Ratschlägen und die Unterstützung innerhalb der Gruppe.



www.kkh-wilhelmstift.de
info@kkh-wilhelmstift.de



**WILHELMSTIFT**
Katholisches Kinderkrankenhaus



Ganz gezielt wird dabei auch das Verhalten bei stärkerer Atemnot trainiert, damit konkrete Vorsorge-maßnahmen für den Notfall getroffen werden können.

Wer kann teilnehmen?

- Kinder ab einem Alter von 5 Jahren mit ihren Eltern

• Voraussetzung: Einschreibung in das DMP-Asthma

- Überweisung des Kinderarztes an die Allergie- und Asthmaambulanz Dr. Joachim Lemke

Was ist das DMP- Asthma?

DMP steht für Disease- Management- Programm Asthma. Genaueres wissen Ihr Kinderarzt und Ihre Krankenkasse.

Termine

Die Schulungen finden jeweils an zwei aufeinander folgenden Wochenenden statt: Freitag nachmittags und Samstag vormittags. Die genauen Termine können Sie erfragen.

Anmeldung und Fragen

Telefonische Information und Anmeldung bitte über die Asthma- und Allergieambulanz
Dr. Joachim Lemke

Mo., Mi., Fr. 09.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Di. und Do. 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Tel.: 040/ 673 77- 294

E-Mail: allergologie@kkh-wilhelmstift.de

Ihr Team von Luftsprung



Kath. Kinderkrankenhaus Wilhelmstift gGmbH
Liliencronstraße 130 ■ 22149 Hamburg
Telefon 040 67377-0 ■ Fax 040 67377-133
www.kkh-wilhelmstift.de ■ info@kkh-wilhelmstift.de



Luftsprung- Asthma Schulungsprogramm

Eine Information für Ärzte, Patienten
und Familien

