

# Asthmaschulungen für Kinder von 5 – 18 Jahren



Liebe Familien,

bei Ihrem Kind wurde ein Asthma bronchiale diagnostiziert. Diese Diagnose löst häufig Ängste und Sorgen aus. Ca 10 % der Kinder leiden an dieser chronischen Erkrankung, jedoch ist es mittlerweile Dank der modernen inhalativen Therapien möglich trotz der Erkrankung keine Einschränkungen zu haben. Die Schulung wird von einem interdisziplinären Team aus Ärztinnen, einer Familientherapeutin, sowie zwei Physiotherapeuten nach den Richtlinien der [Arbeitsgemeinschaft Asthmaschulung im Kindes- und Jugendalter e. V. \(AGAS\)](#) durchgeführt.

## Ziele der Asthmaschulung

Ziel der Schulung ist es den altersentsprechenden Umgang mit dieser Erkrankung zu erlernen und zu üben. Gleichzeitig ist ein intensiver Austausch der Kinder und Jugendlichen untereinander sowie mit anderen betroffenen Familien sehr hilfreich. In den Schulungen werden den Kindern spielerisch wichtige Inhalte vermittelt. Auf Fragen, Sorgen und Ängste von Eltern und Kindern wird ausführlich und in entspannter Atmosphäre eingegangen.

## Inhalte

- Vorgespräch
- Kennenlernen und Schaffen einer günstigen Gruppendynamik
- Was ist Asthma (Anatomie Physiologie, Pathophysiologie)?
- Atemselbstwahrnehmung (Warnsignale, Lungendetektiv, PEF-Meter)
- Atemnotauslöser und -vermeidungsstrategien
- Sport bei Asthma bronchiale
- Atemtherapeutischen Techniken und Hilfstechiken
- Inhalationstechniken
- Medikamente
- Psychosoziale Belastungen und der Umgang in der Familie damit

## Ablauf

Eine komplette Schulung umfasst insgesamt 18 Unterrichtsstunden á 45 Minuten. Diese Zeit wird auf zwei aufeinanderfolgende Wochen, an denen jeweils Freitag Nachmittag und Samstag Vormittag geschult wird, verteilt. Nach 6 – 12 Monaten wird eine freiwillige Nachschulung angeboten, die an einem Freitag Nachmittag stattfindet.

## Kosten

Die Kosten für die Asthmaschulung übernimmt in der Regel Ihre Krankenkasse. Dazu muss ihr Kind ins DMP Asthma bronchiale (Disease-Management-Program) eingeschrieben werden, was Ihre/Ihr behandelnde(r) Kinder- oder Lungenfachärztin/arzt mit Ihnen in die Wege leitet.

## Kursstruktur

Schulungen werden separat nach Altersgruppen angeboten, um den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden (5-7 Jahre, 8-12 Jahre, 13-18 Jahre). Die Schulungen finden in Kleingruppen von maximal 7 Kindern/Jugendlichen und ihren Eltern statt.

**Kontaktaufnahme und weitere Infos über [asthmaschulung@kinderaerzte-grosshadern.de](mailto:asthmaschulung@kinderaerzte-grosshadern.de)**