

FÜR KINDER & JUGENDLICHE

### Für wen?

Das Asthma Basistraining ist für Kinder und Jugendliche gedacht, die an saisonalem Asthma aufgrund von Allergien oder generell an chronischem Asthma aller Schweregrade leiden.

Für Asthmaerkrankte mit Schweregrad II-III bietet die OÖGKK in ihrem Erholungsheim im Tisserand in Bad Ischl ein spezielles und stationäres Asthma-Verhaltens-Training an.

### Anmeldung:

.....  
Patient/Patientin

.....  
Anschrift

Arzt/Ärztin

# Asthma Training zum Durchatmen



OÖ GKK  
FORUM GESUNDHEIT

OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz  
[www.oegkk.at](http://www.oegkk.at)

VP\_02\_08

OÖ GKK  
FORUM GESUNDHEIT  
*Wir leisten Gesundheit*

Asthma bronchiale ist die häufigste chronische Erkrankung im Kinder- und Jugendalter. Aus diesem Grunde bieten Fachärztinnen und Fachärzte für Kinder- und Jugendheilkunde für die bei der OÖGKK versicherten Kinder im Alter von 5 - 14 Jahren, die an Asthma leiden, das Asthma-Basistraining an.

Diese Schulung zielt auf das Erlernen eigener Strategien und Verhaltensweisen zur Krankheitsbewältigung sowie auf den optimalen Medikamenteneinsatz zur Vermeidung und Verminderung des Schweregrades von Asthmaanfällen ab.

## Asthma-Basistraining für Kinder & Jugendliche

Dieses kindergerechte Programm wird in sechs Einheiten zu je zwei Stunden im Beisein eines Elternteiles in Form von Gruppenschulungen durchgeführt. Die Einheiten stehen jeweils unter einem eigenen Motto:

### 1. Kennenlernen

- Meine Asthmasymptome
- Schweregrad meiner Symptome
- Peak-Flow-Messung

**Ziel:** Förderung der Symptomwahrnehmung und der Schweregradeinstufung.

### 2. Meine Atemwege

- Das passiert bei Asthma – „Asthmatrias“

**Ziel:** Vermittlung von Wissen als Basis für das Verständnis von Auslösern, Medikamentenwirkung und Notfallplan.

### 3. Behandlung

- Meine Medikamente und die richtige Inhalationstechnik

**Ziel:** Verständnis der Wirkung der eigenen Asthmamedikamente auf die Asthmatrias, Optimierung der Inhalationstechnik des verwendeten Medikamentes.

### 4. Auslöser

- Auslöservermeidung
- Sport und Asthma

**Ziel:** Förderung der Wahrnehmung der eigenen Auslöser, Vermittlung von Möglichkeiten dieser Auslöservermeidung.

### 5. Notfallmanagement

- Betamimetikum, Lippenbremse
- atemerleichternde Körperhaltungen

**Ziel:** Sicheres schweregradabhängiges Handeln beim Asthmaanfall.

### 6. Üben

- Durchspielen konkreter Situationen zur Wiederholung
- Üben von Realsituationen

**Ziel:** Festigung der Inhalte der Asthmaschulung, insbesondere das korrekte Beherrschen des individuellen Notfallplanes.

