



Beste Behandlung für chronisch Kranke

Mit ihren auf chronische Krankheiten ausgerichteten Gesundheitsprogrammen garantiert die DAK eine abgestimmte hochwertige Behandlung auf der Basis des gesicherten Standes der Medizin. Programme gibt es für

- Asthma bronchiale
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Diabetes mellitus Typ 1 und 2
- Koronare Herzkrankheit (KHK)

Infos und Beratung erhalten Sie in jedem DAK-Servicezentrum und unter

DAKdirekt 01801 – 325 325

24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom.
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

Asthma bronchiale. Schulsport hilft.

DAK-Gesundheitsprogramm.



DAK

Unternehmen Leben



Herausgeber: DAK
 Nagelsweg 27 – 31, 20097 Hamburg
 Internet: www.dak.de
 Satz: Dres. Schlegel+Schmidt, Göttingen

In Zusammenarbeit mit:

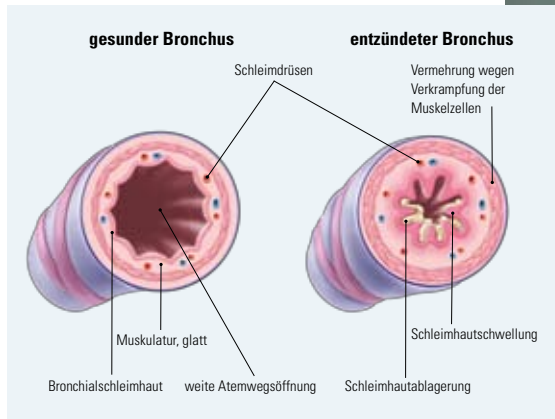


Liebe Lehrerin, lieber Lehrer,

in Deutschland ist jedes dritte asthmakranke Kind vom Sportunterricht befreit. Dabei verbessert Sport die Leistungsfähigkeit bei Asthma bronchiale und senkt das Anfallrisiko.

Körperliche Betätigung ist notwendig für eine gesunde Entwicklung von Knochen, Muskeln und Gelenken und des Herz-Kreislauf-Systems. Zudem gilt Sport als unentbehrlich zur Förderung der körperlichen und psychosozialen Persönlichkeitsentwicklung sowohl für gesunde Kinder als auch für Kinder mit Asthma.

Eine Befreiung vom Schulsport sollte daher nur die absolute Ausnahme sein, denn die Außenseiterrolle und die damit verbundene soziale Isolation kann gerade für chronisch kranke Kinder belastender sein, als die Erkrankung selbst.



Mehr erfahren. Sicher handeln.

Was ist Asthma bronchiale.

Als Asthma bronchiale bezeichnet man eine chronische Entzündung der Atemwege mit dauerhaft bestehender Überempfindlichkeit. Bei den wiederkehrenden (Asthma-) Anfällen verkrampft sich die Bronchialmuskulatur und es kommt zu Husten Atemnot, und vermehrter Schleimbildung. Oft werden diese Anfälle durch Pollen, Hausstaub, Tierhaare oder Schimmel sowie durch Kälte, Anstrengung oder Infektionen ausgelöst.

Mindestens zwei Drittel aller Asthmatiker leiden unter Belastungsasthma und geraten bei körperlicher Anstrengung leicht aus der Puste.

Oft besteht gerade bei Sportlehrern viel Unsicherheit über den richtigen Umgang mit kranken Kindern. Sie befürchten bei einem Asthma-Anfall nicht richtig handeln zu können.

Speziell für Lehrer, Eltern und Ärzte bietet die Deutsche Atemwegsliga e.V. ein Seminar an, bei dem neben allgemeinen Wissensinhalten konkrete Handlungshilfen zu den folgenden Themen vermittelt werden: Asthma-Symptome erkennen, Auslöser im Schulalltag, Schulsport und körperliche Belastung, richtig handeln im Notfall, Leistungsbewertung betroffener Kinder, sowie Kommunikation mit Eltern und Ärzten.

Nähere Informationen zu diesem Seminarangebot finden Sie im Internet unter www.aterwegsliga.de.



Maßvoll trainieren. Geeignete Sportarten.

Kinder mit Asthma können an allen Schulsportarten teilnehmen, sofern einige Regeln beachtet werden.

Trainingsregeln

- Auf- und Abwärmen sind ein absolutes Muss
- Leichtes bis mittleres Trainingslevel wählen
- Regelmäßige Pausen einlegen (Intervalltraining)
- Unterstützung geben, das Kind motivieren ohne es zu überfordern

Besonders geeignet sind Sportarten, die in ihrem Ablauf bereits in Intervallen angelegt sind.

Um die Kondition asthmatischer Kinder zu verbessern empfiehlt sich:

- Ausdauertraining, zum Beispiel Schwimmen
- Krafttraining zur Verbesserung der Körperhaltung und Kräftigung der Atemmuskulatur, zum Beispiel Gymnastik
- Schnelligkeitstraining zur Steigerung der Reaktionsfähigkeit und des Beschleunigungsvermögens, zum Beispiel Ballspiele (jedoch keine Schnelligkeitsausdauer!)

Eine Pause vom Schulsport ist empfehlenswert, wenn das Kind

- vor Kurzem erst einen Asthma-Anfall hatte
- akut unter einem Infekt leidet
- unter akuter Atemnot leidet oder die Werte der letzten Peak-Flow-Messungen ungünstig waren



Ein Notfall. Richtig handeln.

Erst inhalieren. Dann trainieren.

Wichtig ist, dass die Kinder vor der körperlichen Belastung ihre Medikamente vorbeugend inhalieren.

Voraussetzungen für die Teilnahme

- Es liegt ein aktuelles Attest vom betreuenden Arzt vor
- Der Arzt kontrolliert regelmäßig die Einstellung der Medikamente
- Das Kind misst regelmäßig seinen „Peak-Flow-Wert“ (Richtwert für die Lungenfunktion) und führt sein Asthma-Tagebuch
- Das Kind ist im Umgang mit seinen Medikamenten geschult
- Alle Lehrer und Betreuer sind über die Erkrankung informiert
- Das Kind und möglichst auch die Betreuer beherrschen atemerleichternde Übungen wie Lippenbremse und Torwartstellung
- Sein Notfall-Spray, seinen Notfall-Pass und einen Notfall-Plan hat das Kind immer dabei



Luftnot, pfeifende Atmung, festsitzender Husten sowie blaue Lippen sind kennzeichnend für einen Asthma-Anfall. Im Notfall immer Ruhe bewahren!

Sofortmaßnahmen

Lippenbremse

Mit geschlossenen Lippen lächeln und gegen diesen Lippenwiderstand ausatmen.

Kutschersitz

Auf einem Stuhl leicht nach vorn gebeugt sitzen, dabei die Unterarme auf die gespreizten Oberschenkel abstützen und die Hände zwischen den Oberschenkeln baumeln lassen.

Im Zweifel gilt:

Rufen Sie den Notarzt! Telefon 112



Notfall-Plan:

1. Stufe

- Kutschersitz oder Torwartstellung mit Lippenbremse
- 2 bis 3 Hübe Notfall-Spray
- Weiter Kutschersitz/Torwartstellung mit Lippenbremse

Wenn nach 10 Minuten keine Besserung
(zum Beispiel wenn Peak-Flow nicht ansteigt)

2. Stufe

- 2 bis 3 Hübe Notfall-Spray
- Kutschersitz/Torwartstellung mit Lippenbremse
- Notfall-Tablette (Kortison),
zum Beispiel _____, einnehmen

Wenn nach 10 Minuten keine Besserung

3. Stufe

- Notarzt rufen: **112**
- Arzt _____
und Eltern _____ verständigen
- Weiter Kutschersitz/Torwartstellung mit Lippenbremse

In Absprache mit dem betreuenden Arzt können weitere
Hübe bis zum Eintreffen des Arztes gegeben werden.

Wichtige Adressen.

Deutsche Atemwegsliga e.V.

Im Prinzenpalais/Burgstraße, 33175 Bad Lippspringe

Telefon: 052 52/93 36 15

Internet: www.atemwegsliga.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB)

Fliethstraße 114, 41061 Mönchengladbach

Telefon: 021 61/81 494-0

Internet: www.daab.de

Geschäftsstelle der AG Asthmaschulung e.V.

Iburger Straße 187, 49082 Osnabrück

Telefon: 05 41/5 60 20

Internet: www.asthmaschulung.de

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

Berliner Straße 84, 55276 Dienheim

Telefon: 061 33/35 43

Internet: www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de