



Wochenkurse ambulant Asthma-Verhaltenstraining

Das Asthma-Verhaltenstraining hilft Kindern- und Jugendlichen mit Asthma bronchiale, obstruktiver/spastischer Bronchitis oder chronischem Husten mit ihrer Krankheit besser umgehen zu können. Eltern werden ebenfalls in das Trainingsprogramm einbezogen. Die Inhalte sind:

- Informationen zu Krankheitsursachen und Medikamentenwirkung,
- Übungen zu Atem- und Inhalationstechniken,
- Selbsteinschätzung,
- Verhaltenstraining für den richtigen Umgang mit Asthma beim Sport, in Schule, Freizeit und Familie,
- Elterstraining,
- Erfahrungsaustausch mit Betroffenen.

Trainings-Ziele sind bessere Lebensqualität, Spaß an Bewegung und Sport sowie Sicherheit beim Verhalten im Notfall.

Das Asthma-Verhaltenstraining wird 5 x Freitagnachmittags oder in ein bis zwei Ferienwochen angeboten. Die Gruppen werden mit fünf bis sieben Kindern aus einer Altersgruppe gebildet. Die Kurskosten werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen. Die Kurse finden in Erlangen (Kinder- und Jugendklinik) und Nürnberg (Regensburger Straße 160) statt.



Jede Woche ambulant Atemtherapie und Sport

Einmal pro Woche bietet das Asthmateam an der Kinder- und Jugendklinik des Universitätsklinikums Erlangen im Wasser und in der Sporthalle eine Sport- und Asthmatherapie für verschiedene Altersgruppen an. Ziel ist es zu vermitteln, wie man mit Asthma richtig Sport treiben kann. Im Einzelnen geht es um

- Vermeiden von Anstrengungsasthma durch Prämedikation, Peak-Flow-Kontrolle und richtiges Aufwärmen,
- Erlernen von Selbsthilfetechniken,
- Einüben der richtigen Atemtechnik bei Belastung,
- Atemübungen zur Stärkung der Atemmuskulatur,
- Verbesserung der Thoraxbeweglichkeit und Entspannungstechniken.

Die Kurskosten werden – bis auf eine geringe Selbstbeteiligung – von der Krankenkasse übernommen. Die Kurse finden in Erlangen (Kinder- und Jugendklinik) und Nürnberg (Regensburger Straße 160) statt.



Kompaktkurs Asthmacamp

Als Alternative zum ambulanten Asthma-Verhaltenstraining gibt es die Möglichkeit, an einem zweiwöchigen Asthmacamp in Berchtesgaden ohne Eltern teilzunehmen.

Im Asthmacamp auf 1100 Höhenmetern findet eine reguläre Asthmaschulung für Kinder und Jugendliche statt. An den Nachmittagen gibt es ein abwechslungsreiches Erlebnisprogramm. In Schwimmbad, Sporthalle und im Freien erleben die Kinder, dass sie trotz ihres Asthmas aktiv mitmachen können.

Eine pädagogische und medizinische Betreuung ist während des gesamten Aufenthaltes gewährleistet. Seit 2005 werden auch Familiencamps angeboten.

Die Kurskosten werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen.

Weitere Informationen bei:
Karin Schellenberger
Sacker Hauptstraße 47
90765 Fürth
Tel.: 0911 / 300 93 50
Mail: k.schellenberger@t-online.de



Asthmateam in der Kinder- und Jugendklinik

Leiter: Prof. Dr. Theodor Zimmermann

Kinder- und Jugendklinik Asthmateam

Loschgstraße 15, 91054 Erlangen
Tel.: 09131/85-3311-8/-9

Leiter des Asthmateams:

Prof. Dr. Theodor Zimmermann
Tel.: 09131/85-33735

Sporttherapeutinnen:

Karla Plöger-Trinczek, Karin Schellenberger
Tel.: 09131/85-36876
(Dienstag- und Mittwochvormittag,
ansonsten Anrufbeantworter)

Fax: 09131/85-33113

Mail: karla.ploeger-trinczek@
kinder.imed.uni-erlangen.de

www.kinderklinik.uk-erlangen.de

Elternselbsthilfegruppen:

Claudia Hagen, Tel.: 09131/9085525
Mechthild Gimlik-Bröse, Tel.: 0911/4801329

Wir danken den Firmen Altana Pharma Konstanz und MSD München für die Unterstützung bei der Produktion dieses Flyers.

Herausgeber: Universitätsklinikum Erlangen, Öffentlichkeitsarbeit, 91012 Erlangen
Gesamtherstellung: Jürgen Brendli, Layout und mehr, 91056 Erlangen, Tel. 09131/490732



KI 567-507068:Vers.05/06

**Universitätsklinikum
Erlangen**

