

## TAGESPROGRAMM

### Samstag 09:00 bis 15:00 Uhr

- Was ist Asthma?/Was ist COPD?
- Grundlagen der Anatomie und Pathophysiologie
- Selbstkontrolle
  - Peak-Flow-Messung
  - Die 7 Warnsymptome
  - Tagebuch
- Richtiges Atmen
  - Atemübungen mit unserer Atemtherapeutin
  - Atemerleichternde Techniken
- Ursachen von Asthma/COPD
  - Allergien
  - Umwelteinflüsse
  - Rauchen
- Therapie
  - Stufenplan
  - Wirkstoffe
  - Dauer- und Bedarfsmedikation
- Inhalationstechnik
  - Richtig Inhalieren
  - Verschiedene Inhalationsgeräte
  - Pulver, Sprays
- Angepasste Lebensweise
  - Meiden von Verschlimmerungsfaktoren
  - Ernährung
  - Freizeit, Sport
  - Beruf
- Verhalten bei Atemnot oder akuter Verschlechterung
  - Infekte
- Evaluation
- Zertifikat

Wir lassen Ihnen natürlich ausreichend Pausen und wir sorgen für Ihr leibliches Wohl.

## EINLADUNG

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Schulungstermin: \_\_\_\_\_

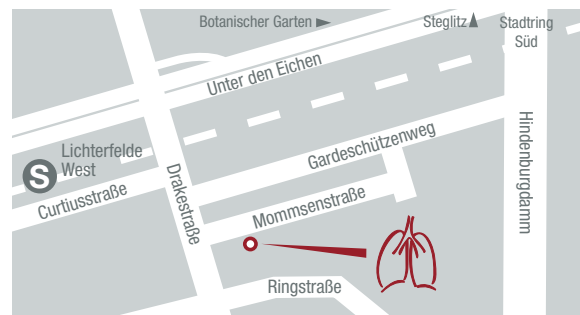
Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Ansprechpartnerin: \_\_\_\_\_

Bitte mitbringen: Versichertenkarte, ggf. Überweisungsschein und Ihre aktuellen Asthma-/COPD-Medikamente

Dr. Thomas Schultz  
Dr. Harald Müller-Pawlowski  
Dr. Andreas Fritzsche

MommSENstraße 2a | 12203 Berlin  
**Tel. +49 30 / 843 70 60** | Fax +49 30 833 92 42  
info@pneumologen-berlin.de  
[www.pneumologen-berlin.de](http://www.pneumologen-berlin.de)



Bus M11 | Bus 188 | S-Bahn Linie 1 (Bahnhof Lichterfelde-West)



## Schulungskurse

nach NASA / COBRA

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie leiden an einer chronischen Atemwegserkrankung. Wir möchten Ihnen mehr Informationen über die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten dieser Krankheit geben. Um das abseits von der Hektik der Sprechstunde zu ermöglichen, bieten wir Ihnen unsere Schulung für Patienten mit Asthma oder COPD an.

Fragen Sie uns nach freien Terminen oder schauen Sie auf unsere Homepage [www.pneumologen-berlin.de](http://www.pneumologen-berlin.de).

## WAS IST ASTHMA?

Asthma bronchiale ist eine entzündliche Erkrankung der Atemwege mit wechselnd ausgeprägter Atemnot. Es besteht eine Überempfindlichkeit der Bronchien, die auch zu Husten oder vermehrter Schleimbildung führen kann. Wir unterscheiden das allergische vom nichtallergischen Asthma. Beim allergischen Asthma sind eingeatmete Allergene (z.B. Pollen) Auslöser für das Asthma. Beim nichtallergischen Asthma können verschiedene andere Reize (z.B. Kaltluft) zu Atemnot oder Husten führen.

## WAS IST COPD?

Bei der COPD handelt es sich um eine chronische Bronchitis mit Einengung der Atemwege. Die Erkrankung tritt besonders bei Rauchern und Exrauchern auf und führt zu einer fortschreitend verlaufenden Einschränkung der körperlichen Belastbarkeit.

## WARUM SCHULUNG?

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung ist nicht immer leicht. Mit unserer Schulung, die wir entsprechend den Richtlinien der Deutschen Atemwegsliga durchführen, geben wir Ihnen die Möglichkeit, Kompetenz, Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit zu gewinnen. Sie erfahren alles Wichtige über Ursachen, Auslöser, Medikamente und richtiges Verhalten bei Infekten oder akuter Atemnot. Dieses Wissen und ein kleines Messgerät, mit dem Sie Ihre Atemwege regelmäßig selbst prüfen können, machen Sie zum Spezialisten für Ihre Krankheit.

## WER BEZAHLT DIE SCHULUNG?

Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse, wenn Sie im DMP für Asthma oder COPD eingeschrieben oder privat versichert sind. Andernfalls muss bei Ihrer Krankenkasse ein Antrag gestellt werden.

Ihre Krankenkasse unterstützt diese Schulungsmaßnahme, weil Sie durch das dazugewonnene Wissen selbstsicherer und kompetenter mit Ihrer Krankheit umgehen können. Es ist erwiesen, dass nach einer Schulung der Krankheitsverlauf günstig beeinflusst wird.



## SCHULUNGSTEAM

Unser Schulungsteam besteht aus jeweils mindestens einem Arzt/Pneumologen, einer ausgebildeten Pneumologischen Assistentin sowie einer erfahrenen Atemtherapeutin.



## ANMELDUNG UNTER:

Tel. 030 - 843 70 60

Fax 030 - 833 92 42

E-mail [info@pneumologen-berlin.de](mailto:info@pneumologen-berlin.de)

Wir freuen uns auf Sie!