

Was Sie in einer Schulung alles erfahren

Schulungen für Diabetiker

- Wie funktioniert der Zuckerstoffwechsel und welche Rolle spielt das Insulin?
- Welche Erkrankungen kann der Diabetes nach sich ziehen und wie kann ich mich davor schützen?
- Wie messe ich den Blutzucker richtig? Wie viel Kohlenhydrateinheiten hat eine Mahlzeit und welche Insulindosis muss ich spritzen?
- Was muss ich bei einer Unter- oder Überzuckerung tun? Wie kann mein Partner mir helfen?

Schulungen für Patienten mit KHK

- Wie misst man seinen Blutdruck richtig?
- Welche Medikamente helfen mir und was muss ich bei ihrer Einnahme beachten?
- Wie bestimmt man bei Bedarf korrekt den Blutgerinnungswert und wie dosiert man die Medikamente zur Blutverdünnung richtig?
- Was müssen meine Angehörigen bei einem Notfall tun?

Weitere wichtige Themen in den Schulungen sind:

- Wie kann ich mich gesund ernähren, ohne auf leckeres Essen verzichten zu müssen?
- Wie kaufe ich richtig ein?
- Warum ist Bewegung so wichtig für die Gesundheit und wie wirkt sie sich auf meine Erkrankung aus?
- Was muss ich beachten, wenn ich Sport treibe?
- Warum ist Rauchen so schädlich und wie schaffe ich den Rauchverzicht?

Es geht um Sie!

Eine Schulung ist dazu da, Sie zu unterstützen. Nutzen Sie diese Chance:

- Haben Sie etwas nicht verstanden?
- Gibt es Themen, die Ihnen wichtig sind, aber nicht angesprochen wurden?
- Möchten Sie bestimmte Handgriffe oder Techniken intensiver üben?
- Wünschen Sie sich mehr Zeit für Fragen und den Erfahrungsaustausch?
- Sollte der Kursleiter eine Erklärung noch mal wiederholen?

Sprechen Sie die Kursleiterin oder den Kursleiter an, wenn etwas unklar geblieben ist. Sie helfen Ihnen gern.

Ihre Teilnahme an AOK-Curaplan.

Eine gute Entscheidung.

Weitere Informationen über AOK-Curaplan erhalten Sie bei Ihrer AOK.
Oder besuchen Sie die AOK im Internet unter www.aok.de



Herausgeber: AOK – Die Gesundheitskasse
Verantwortlich für den Text: AOK-Bundesverband, Berlin
Redaktion und Verlag: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin
Freigabe durch BVA: 5.11.2015
Stand: Dezember 2015



AOK-Curaplan Diabetes mellitus
und Koronare Herzkrankheit

Wissen macht stark

Was Sie über Patientenschulungen wissen sollten



Wissen für mehr Lebensqualität

Patientenschulungen sind ein wichtiger Bestandteil von strukturierten Behandlungsprogrammen wie AOK-Curaplan. Sie erfahren in einer Schulung, was Sie über die Erkrankung wissen sollten und wie Sie die Behandlung im Alltag am besten unterstützen können. Patientenschulungen sind für die Teilnehmer kostenlos, die Kosten trägt die AOK. Wir haben die wichtigsten Fakten für Sie zusammengefasst.

1 Wie lange eine Schulung dauert

Eine Patientenschulung besteht meist aus mehreren Einheiten. Wie lange eine Einheit dauert und wie viele es sind, ist von Schulung zu Schulung unterschiedlich. Es können beispielsweise vier Treffen à 90 Minuten sein, aber auch 7 Treffen à 45 Minuten. Wie genau Ihre Schulung aufgebaut ist, erfahren Sie rechtzeitig vor Beginn.

2 Wie Sie zu einer Schulung kommen

Ihr Arzt kann Ihren Kenntnisstand am besten einschätzen und beurteilen, ob und welche Schulung Ihnen am meisten hilft. Wenn er den Eindruck hat, dass Ihnen eine Schulung helfen kann, macht er Ihnen einen Vorschlag und spricht darüber mit Ihnen.

3 Wer die Schulung anbietet

Viele Ärztinnen und Ärzte bieten entweder selbst Schulungen an oder tun sich dazu mit anderen Ärzten zusammen. Oft wirken auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Praxis an den Schulungen mit, z. B. Diabetes- oder Ernährungsberaterinnen und -berater. Sie müssen sich dafür eigens qualifizieren. Alle Schulungen im Rahmen von strukturierten Behandlungsprogrammen sind geprüft und zugelassen.

4 Wer an der Schulung teilnimmt

Alle Teilnehmer einer Schulung haben dieselbe Grunderkrankung. Dies ist die Voraussetzung dafür, gemeinsam lernen, üben und sich austauschen zu können. Die Gruppen sind bewusst klein gehalten, damit die Teilnehmer einen möglichst großen Nutzen von der Schulung haben und der Leiter gut auf die Bedürfnisse des Einzelnen eingehen kann. An manchen Schulungen können auch die Partner der Patienten teilnehmen. Denn Angehörige sind wichtige Stützen im Alltag und sollten möglichst gut Bescheid wissen, z. B. darüber, wie man sich bei einer Stoffwechsellage oder einem Herzinfarkt richtig verhält und wie man sich gesund ernährt.

5 Was eine Schulung bringt

Befragungen zeigen: Viele Patienten wissen nach dem Besuch einer Schulung nicht nur mehr, sie fühlen sich auch sicherer und sind gelassener. Häufig nehmen dadurch die psychischen Belastungen infolge der Erkrankung ab, weil der Patient besser mit ihr klar kommt. Aber: Die Schulung ersetzt keinen Ihrer regelmäßigen Kontrolltermine beim Arzt.

6 Was Sie beachten sollten

Hat Ihr Arzt Ihnen eine Schulung empfohlen, vermerkt er das in der Dokumentation, die er bei jedem Curaplan-Termin anfertigt. Wenn ein Patient zweimal in einem Jahr eine vom Arzt empfohlene Schulung ohne triftige Gründe nicht wahrnimmt, muss die Krankenkasse ihn aus dem Behandlungsprogramm ausschließen.

