

**Kontaktadresse:**

Anette Beck  
Telefon: Handy 0178-9370386  
Email: an.beck@gmx.net

# Sausewind

Asthaschulungen  
für Kinder und Jugendliche

**Anmeldung**

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Geb.-Datum \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Schule/Klasse \_\_\_\_\_

Kinder-/Hausarzt \_\_\_\_\_

Krankenkasse \_\_\_\_\_

**Spaß und Lernen gehören in den****Sausewind-Asthaschulungsteam**

Dr. Stefanie Jenke, Kinderärztin, Asthatrainerin  
Dr. Andreas Reinfeld, Kinderarzt, Asthatrainer  
Anette Beck, Arzhelferin, Asthatrainerin  
Karen Reinfeld, Physiotherapeutin, Asthatrainerin  
Uschi Breinersdorfer, Psychologin, Asthatrainerin

Kinderarztpraxis  
ÜBAG PÄNZ Koblenz  
Dres. Kamminga & Jenke  
Am Wöllershof 4  
56068 Koblenz

Kinderarztpraxis  
Dres. Reinfeld & Weinzheimer  
Ernestus- Platz 1  
56626 Andernach

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein  
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin  
Koblenzer Str. 115 - 155  
56073 Koblenz

## Schulungen zusammen. Was wir lernen wollen?

### ☉ Asthma, was ist das?

Atmung, gesunde Atemwege,  
Atemwege bei Asthma, Asthmaanfall

### ☉ Körperwahrnehmung

Peak-Flow-Kontrolle,  
Selbstwahrnehmung/Lungendetektiv

### ☉ Vorbeugung

Auslöser, Körpersignale,  
Allergenkarenz, Notfallvermeidung,

### ☉ Medikamente

Wirkweise, Inhalationen, Inhalationshilfen

### ☉ Sport und Atemtherapie

Intervalltraining, Lippenbremse,  
atemerleichternde Körperstellungen,  
Entspannungsübungen

### ☉ Verhalten im Notfall

Warnsignale, Gegenmaßnahmen, Notfallplan

### ☉ Umgang im sozialen Umfeld

in der Familie, in Schule und Freizeit,  
bei Freunden

## Methoden

Spiele • Gespräche • Sport • Bastelarbeiten  
• Übungen • Rollenspiele

## Altersgruppen

5-7 Jahre, 8-12 Jahre, 13-18 Jahre

## Kursdauer

an 5 - 6 Schulungstagen (nachmittags)

## Information und Austausch für Eltern

In unseren Asthmaschulungen werden Eltern nicht nur umfassend über alle Themen rund um das Asthma im Kindes- und Jugendalter informiert, sondern können auch ihre Erfahrungen austauschen.

## Themen

- medizinische Grundlagen und Behandlung
- Sport und Atemtherapie
- Alltagsbelastungen und Hilfsmöglichkeiten
- psychische Belastungen, Ängste

## Das Schulungsteam besteht aus

Arzthelferin, ÄrztInnen, PsychologIn, Physiotherapeutin,

## Liebe Eltern, liebe Kinder

### Wir, das Sausewind- Asthmaschulungsteam

im nördlichen Rheinland Pfalz, führen regelmäßig Schulungen für Kinder mit Asthma durch.

Asthma bronchiale ist die häufigste chronische Erkrankung im Kindesalter. Asthmaschulung hat das Ziel, den Teilnehmern den kompetenten Umgang und eine altersangemessene Selbständigkeit mit der Krankheit zu ermöglichen.

Asthmaschulungen gehören zur modernen Asthmatherapie. Eine bundesweite Studie hat gezeigt, daß geschulte Asthmatiker weniger Schulfehlzeiten haben und seltener ins Krankenhaus müssen.

Der Inhalt der Schulungen entspricht den Richtlinien der AG Asthmaschulung im Kindes- und Jugendalter e.V.

Fragen Sie Ihren Kinderarzt danach. Er kann die Schulung verordnen. Weitere Auskunft erhalten Sie/Ihr über unsere Kontaktadresse.

## Ihr/Euer Sausewind-Team