

# Schulungen bei chronischen Erkrankungen

## Strukturierte Behandlungsprogramme (DMP\*)

**Wer eine chronische Erkrankung wie Diabetes mellitus, koronare Herzkrankheit (KHK), Herzschwäche, COPD, Asthma bronchiale oder Osteoporose hat, kann trotzdem oft ein normales Leben führen. Eine Voraussetzung dafür ist, möglichst viel über die Erkrankung zu wissen. Den Teilnehmenden der hkk-Behandlungsprogramme bieten wir daher individuelle Schulungen in kleinen Gruppen an.**

### Die Schulungen sind genau auf Sie zugeschnitten

In den Schulungen erhalten Sie verständliche Informationen zu Ihrer Erkrankung. Sie erfahren, wie Sie ihr vorbeugen oder eine Verschlimmerung und Folgeschäden verhindern können. Außerdem lernen Sie die Behandlungen kennen und erfahren, wie Sie sich in jeder Situation richtig verhalten.

Dazu erhalten Sie Tipps für ein gesundes Leben im Alltag. Die Schulungen sind praxisnah, lebendig und genau auf Sie zugeschnitten. Durch den Besuch der Schulungen bekommen Sie ein besseres Gefühl für Ihre Erkrankung und lernen sicher und selbstbewusst mit ihr umzugehen und Entscheidungen auf der Basis solider medizinischer Informationen zu treffen.

Die Schulungen finden in kleinen Gruppen statt. Sie werden von Ärzt\*innen und Expert\*innen für Ihre Erkrankung geleitet und sind auf dem aktuellen Stand der Medizin.

Alle Schulungen wurden durch das Bundesamt für Soziale Sicherung auf ihre Verwendbarkeit im strukturierten Behandlungsprogramm geprüft und zugelassen. Die Kosten für die Schulungen und die Schulungsmaterialien übernimmt Ihre hkk Krankenkasse.

### In den Schulungen für Diabetes mellitus (Typ 1 und 2)

- lernen Sie moderne Therapien wie die intensivierete Insulintherapie (ICT) für gute Glukosewerte kennen, trainieren Sie das Erkennen einer Über- oder Unterzuckerung und den Einsatz der Gegenmaßnahmen, besprechen Sie die Anzeichen von Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck und diabetischem Fuß,
- werden auch Kinder und Jugendliche verständlich mit Diabetes vertraut gemacht,
- können Eltern an Begleitkursen teilnehmen.

### In den Schulungen für Herzschwäche (Herzinsuffizienz)

- erhalten Sie Informationen zu den Themen Selbstüberwachung und Selbstbehandlung, Medikamente, körperliche Aktivität, Freizeit und Reisen sowie Impfungen, Schlaf und soziales Leben,
- lernen Sie bei Warnsymptomen das Richtige zu tun – wie etwa die eigenständige Anpassung Ihrer Medikation –,
- erfahren Sie, wie Sie sich gesund ernähren können und bei Bedarf ein Gewichtsprotokoll führen.

\* Disease-Management-Programme (DMP) sind strukturierte Behandlungsprogramme der gesetzlichen Krankenkassen für chronisch kranke Menschen. Koordinierte Maßnahmen sollen dabei helfen, mit der Erkrankung umzugehen und die Lebensqualität zu verbessern.

## In den Schulungen für die Koronare Herzkrankheit (KHK)

- erhalten Sie Tipps für eine gesunde, sattmachende und schmackhafte Ernährung,
- erfahren Sie, wie Sie mit Bewegung und Sport Ihre Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Kraft verbessern,
- lernen Sie Hilfen kennen, um gegebenenfalls das Rauchen aufgeben und Rückfällen widerstehen zu können,
- erfahren Sie, wie Sie einen Blutgerinnungsspass oder die entsprechende Smartphone-App nutzen,
- trainieren Sie die Technik der INR-Messung, um Ihre Phenprocoumon-Dosierung den Messwerten anzupassen,
- erfahren Sie, was Sie beachten müssen, wenn Sie unterwegs oder auf längeren Reisen sind.

Schulungen bei Bluthochdruck werden in den hkk-Behandlungsprogrammen Koronare Herzkrankheit (KHK) sowie Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2 angeboten.

## In den Schulungen für Osteoporose

- erfahren Sie, welche Formen von Gymnastik und welche Sportarten bei Osteoporose hilfreich sind,
- lernen Sie eine knochengesunde Ernährungsweise kennen,
- erhalten Sie Tipps, wie Sie Stürzen und Knochenbrüchen vorbeugen können,
- erfahren Sie, wie Sie Stress abbauen und Schmerzen bekämpfen können.

## In den Schulungen für Asthma bronchiale und COPD

- stehen Atemtherapie, Gymnastik, autogenes Training und andere Entspannungsverfahren auf dem Programm,
- lernen Sie Techniken kennen, die das Atmen erleichtern, wie den Kutschersitz und die Torwarthaltung,
- erfahren Sie, wie Sie Ihre Medikamente in speziellen Situationen wie auf Reisen oder bei einem Unfall einsetzen,
- üben Sie Inhalationstechniken wie den Gebrauch eines Dosier-Aerosols mit Vorschalthilfe (Spacer),
- lernen Sie ein Peak-Flow-Protokoll oder COPD-Tagebuch zu führen und Ihre Messwerte einzuordnen,
- erfahren Sie, welche Auslöser bei Ihnen Asthma hervorrufen und wie Sie diese vermeiden können,
- erfahren Sie, wie Sie einen Asthma-Anfall verhindern können und was Sie tun müssen, falls es doch dazu kommt,
- lernen Sie Sportarten kennen, die Ihre Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Kraft verbessern können,
- erfahren Sie, wie Sie Infekte verhindern und gegebenenfalls bekämpfen können,
- lernen Sie Hilfen kennen, um gegebenenfalls das Rauchen aufgeben und Rückfällen widerstehen zu können.



### hkk med Beratungstelefon

Unser Team aus Fachärzt\*innen, Zahnärzt\*innen, Apotheker\*innen sowie Krankenpfleger\*innen hat Antworten auf Fragen rund um Ihre Gesundheit. hkk med ist die medizinische Beratungshotline der hkk – exklusiv für unsere Kundinnen und Kunden.



**hkk med Hotline: 0800-2555 445**

**Mehr Informationen zu diesem Programm finden Sie auch online unter [hkk.de/dmp](https://www.hkk.de/dmp)**



**Persönliche Beratung:**  
hkk-Geschäftsstellen und  
-Servicepunkte. Alle Infos  
unter [hkk.de/geschaeftsstellen](https://www.hkk.de/geschaeftsstellen)



**Schnell und kompetent am  
Telefon:** hkk-Kundenberatung  
unter 0421-36550  
und 0800-2555 444



**Überall, rund um  
die Uhr:** hkk online  
auf [hkk.de](https://www.hkk.de) und  
über [info@hkk.de](mailto:info@hkk.de)



**Stand: Juni 2023**  
Aktuelle Infos finden Sie auf [hkk.de](https://www.hkk.de)