

Selbsthilfe / Gesprächskreis Lungenkrebs

Treffen für Lungenkrebspatienten und Angehörige, unabhängig von der behandelnden Klinik. Die Gruppe trifft sich an jedem dritten Donnerstag im Monat von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr im Krankenhaus Bethanien, im Büro der Psychoonkologischen Beratungsstelle, Bethanienstraße 21, 47441 Moers. Kontakt und Anmeldung über Patrik Jotzo, Psychoonkologe, Tel.: 02841/20020835.

Raucherentwöhnung

Das Krankenhaus Bethanien Moers bietet Kurse zur Raucherentwöhnung an. Nach einem Vorgespräch wird ein individuelles Therapiekonzept erarbeitet. Bei Interesse an den Kursen, wenden Sie sich bitte an Helga Brach, Tel. 02842/5920.

Walking, Atemübungen und Meditation

Zum (Nordic) Walking, aufgelockert durch Atem- und Meditationsübungen, treffen wir uns in den Monaten **Mai bis Oktober** jeden **Mittwoch** ab **16:30 Uhr** am **Sportzentrum Klingerhuf**.

um **16:30 Uhr**: weniger anstrengend, auch mit Sauerstoffgerät oder Rollator

um **18:00 Uhr**: mit etwas längerem Programm.

Treffpunkt ist auf dem Parkplatz Klingerhuf, Wilhelm-Reuter-Allee, 47506 Neukirchen-Vluyn. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Stöcke bitte möglichst mitbringen, die gute Laune kommt von selbst!

Sonstige Aktivitäten

Zu unseren „**sonstigen Aktivitäten**“ treffen wir uns in der Regel am 1. Samstag im Monat. Dazu gibt es ein **gesondertes Faltblatt**.

Sonstige Informationen

02.09. 10. Symposium Lunge in Hattingen
09:00 Uhr Einlass
17:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Nächste Lungentagung in Worms voraussichtlich im September 2017. Nähere Infos im Frühjahr 2017.

Rückfragen und Auskünfte

Deutsche Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.
Ortsverband Moers-Niederrhein

Helga Brach (Leiterin)
Königstraße 71 • 47475 Kamp-Lintfort
Tel/Fax 02842 / 5920

Ulrike Küsters (stellvertr. Leiterin)
Wilhelmstraße 13 • 47198 Duisburg
Tel. 02066 / 56242
Mail: ulrike.p.kuesters@gmail.com

Bernhard Hentschke (Schriftführer)
Fontanestraße 27 • 47445 Moers
Tel. 02841 / 47741
E-Mail: bernhard.hentschke@web.de

Werden Sie Mitglied in unserer Selbsthilfegruppe!

Unsere Selbsthilfegruppe ist auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Durch eine Mitgliedschaft helfen Sie uns, Ihnen zu helfen, uns für die Belange der Kranken einzusetzen und darüber hinaus die notwendige Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 25,00 € pro Jahr. Beitrittsformulare sind auf unserer Homepage hinterlegt oder einfach bei der Ortsverbandsleitung anfordern.

Als gemeinnütziger Verein freuen wir uns auch über Ihre Spende auf das Konto der Sparkasse am Niederrhein,

IBAN: DE08 3545 0000 1420 2406 55
BIC: WELADED1MOR

Aktuelle Informationen im Internet

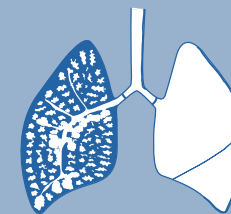
nach Drucklegung, auch über Terminverschiebungen oder andere Programmänderungen, erhalten Sie unter www.patientenliga-moers.de.

Deutsche Patientenliga
Atemwegserkrankungen e.V.

Ortsverband Moers-
Niederrhein

www.patientenliga-moers.de

21 Jahre Selbsthilfegruppe



Gesundheitsprogramm 2017

*für Patienten mit
Atemwegserkrankungen*

*Mehr Gesundheit
Mehr Lebensqualität*



Krankenhaus Bethanien Moers

Klinik für Lungen- und
Bronchialheilkunde, Allergologie
Zentrum für Schlaf- und Beatmungsmedizin
Interdisziplinäres Lungenzentrum
Chefarzt Dr. Th. Voshaar,
Ärztlicher Direktor

Lungensport

Die Übungen in einer Lungensportgruppe sollen ebenso wie in den Atemtherapiekursen zu einer Leistungssteigerung Ihrer Lunge und zur besseren Beweglichkeit Ihres Körpers beitragen.

Für COPD-Patienten eigentlich ein MUSS!

Sie können unter mehreren Gruppen wählen:

montags in Moers:

in der Turnhalle des Grafschafter Gymnasiums,
Bankstraße 20, 47441 Moers

Belastung 75 Watt

Gruppe 1 – **18:00 – 19:30 Uhr**

Gruppe 2 - **19:30 – 21:00 Uhr**

Ansprechpartnerin: Garnet Hellwig, Tel. 02845 / 949898

dienstags in Moers:

in der Turnhalle des Grafschafter Gymnasiums,
Bankstraße 20, 47441 Moers

Belastung 50 Watt

Gruppe 3 – **18:30 – 19:30 Uhr**

Ansprechpartnerin: Conny Krause, Tel.: 02845 / 32926

mittwochs in Kamp-Lintfort:

in der Turnhalle des Gymnasiums,
Moerser Straße 167, 47475 Kamp-Lintfort

Gruppe 1 – **15:45 – 17:00 Uhr**

Gruppe 2 – **17:00 – 18:15 Uhr**

Ansprechpartnerin: Christa Pietz,
Handy-Nr. 0176 / 84029054
Petra Truyen,
Handy-Nr. 0157 / 39084371

Lungensport im Wasser

mittwochs in Moers:

im Hallenbad Solimare, Filderstraße 144, 47447 Moers
von **18:00 – 19:00 Uhr**

Ansprechpartnerin: Conny Krause, Tel. 02845 / 32926

Träger der Lungensportgruppen in Moers ist der
Moerser Turnverein von 1850 e.V.

Träger der Lungensportgruppen in Kamp-Lintfort ist die
Behinderten-Sportgemeinschaft Kamp-Lintfort e.V.

Arztvorträge

Eingeladen sind Patienten, Angehörige
und sonstige interessierte Personen.

Der Eintritt ist frei.

Vorträge in Moers

Wo: Kapelle des Krankenhauses Bethanien

Wann: jeweils donnerstags 19:00 Uhr

**02.02. Schutzschild und Abfangjäger –
das menschliche Immunsystem**

Referent: CA Dr. Voshaar

**09.03. Sauerstofftherapie zuhause,
unterwegs und im Urlaub**

Referent: Dr. Klein

(niedergelassener Facharzt für Pneumologie)

**06.04. Quälen bis der Arzt kommt –
oder doch besser den Arzt holen?**

Warnsignale aus der Lunge

Referent: OA Dr. Stark

**04.05. Hab' ich an alles gedacht? Wissenswertes zur
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

Referent: OA Dr. Stais

**07.09. Nur Gemach in die Kohlen blasen, so kommt
kein Staub in die Nasen – von Berufskrank-
heiten und deren Begutachtung**

Referent: OA Dr. Kambartel

**05.10. Ein Unglück kommt selten allein –
Begleiterkrankungen bei COPD**

Referent: Dr. S. Bartsch

(niedergelassener Facharzt für Pneumologie)

**09.11. Big Data = Smart Data? –
Was wir wirklich von Dr. Google lernen können**

Referent: Dr. Friedrich

(niedergelassener Facharzt für Pneumologie)

Atemgymnastik - Atemtherapie

Was Ihnen an 8 Übungsterminen vermittelt wird:

- **Atemtechniken in Atemnotsituationen** - Lippenbremse, Kutschersitz
- **Atemerleichternde Stellungen** - Entlastungen beim Sitzen, Gehen, Stehen, Tragen, Heben, Bücken, Treppen steigen
- **Hustentechnik** - Übungen zur Korrektur unproduktiven Hustens und zum richtigen Abhusten
- **Atemmuskeltraining** - Verbesserung der Thoraxbeweglichkeit und der Zwerchfellaktivität, Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur
- **Atmung und Haltung** - Arbeitshaltungen, richtiges Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen
- **Entspannungstechniken** - Entspannungsfähigkeit verbessern, Isometrik, progressive Muskelentspannung nach Jacobson und anderen Methoden
- **Verhalten in Atemnotsituationen** - Hilfsmaßnahmen unter Einbeziehung der Angehörigen
- **Verbesserung oder Erhaltung der Ausdauerleistung** - in Abhängigkeit von der eigenen Belastbarkeit

Für Anfänger:

Frühjahr Kurs ab Donnerstag 26.01. 17:30 - 19:00 Uhr

Herbst Kurs ab Donnerstag 26.10. 17:30 - 19:00 Uhr

Für Fortgeschrittene:

Atementspannung und autogenes Training

Kurs 1 ab Mittwoch 25.01. 10:00 - 11:30 Uhr

Kurs 2 ab Mittwoch 25.01. 11:30 - 13:00 Uhr

Kurs 3 ab Mittwoch 25.01. 16:00 - 17:30 Uhr

Kurs 4 ab Donnerstag 26.01. 10:30 - 12:00 Uhr

Kurs 5 ab Donnerstag 26.01. 16:00 - 17:30 Uhr

Progressive Muskelentspannung und Atemtherapie

Kurs 6 ab Mittwoch 25.10. 10:00 - 11:30 Uhr

Kurs 7 ab Mittwoch 25.10. 11:30 - 13:00 Uhr

Kurs 8 ab Mittwoch 25.10. 16:00 - 17:30 Uhr

Kurs 9 ab Donnerstag 26.10. 10:30 - 12:00 Uhr

Kurs 10 ab Donnerstag 26.10. 16:00 - 17:30 Uhr

Ort: Die Kurse werden im Gymnastikraum des Seniorestitfts Bethanien, Wittfeldstr. 31, 47441 Moers durchgeführt.

Teilnahmegebühr: € 90,00

Überweisung:

Krankenhaus Bethanien, Verwendungszweck: Atemtherapie
Konto Volksbank Niederrhein

IBAN: DE31 3546 1106 7000 0640 46, BIC: GENODED1NRH

Anmeldung: Beate Wargalla, Atemtherapeutin, Tel.: 0203/3948902