

**Informierte Patienten
wissen und können mehr**

Deutsche Patientenliga *28 Jahre*
Atemwegserkrankungen e.V.

Weitere Informationen erhalten Sie :

Ansprechpartner:

Werner Brand

Vorsitzender des Ortsverbandes
Hagen / Westf. und Umgebung
Wilhelm-Graefe-Str. 6, 58313 Herdecke
Telefon: 02330 / 127 92
E-Mail: f.w.brand@arcor.de

oder die

Deutsche Patientenliga
Atemwegserkrankungen e.V.
Adnet-Str. 14, 55276 Oppenheim
Telefon: 06133 / 35 43
Fax: 06133 / 57 383 27
E-Mail: info@pat-liga.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Donnerstag von 8.30 Uhr - 13.30 Uhr

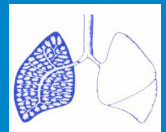
Schauen Sie auch auf unsere Homepage:
www.pat-liga.de

**Ortsverband Hagen /
Westfalen und Umgebung**

**Selbsthilfe
schafft
Lebensqualität**

Mach mit – bleib fit
Mitmachen können Patienten mit
Asthma bronchiale
Chronischer Bronchitis
Allergien
Lungenemphysem
Mukoviszidose
nach einer Lungenoperation

**Unser Ziel ist die Verbesserung
Ihrer Lebensqualität**



Die 10 wichtigsten Ratschläge für Patienten mit einer chronischen Atemwegserkrankung

1. Finden Sie den richtigen Arzt; er ist Ihr Partner bei der Bewältigung der Krankheit!
2. Akzeptieren Sie Ihre Erkrankung! Holen Sie eine zweite Meinung ein, wenn Sie Zweifel an der Diagnose haben!
3. Machen Sie sich mit der Wirkungsweise Ihrer Medikamente vertraut!
4. Nehmen Sie Ihre Medikamente richtig ein!
5. Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein!
6. Kontrollieren Sie Ihre Erkrankung! Messen Sie Ihren Peak-Flow!
7. Lernen Sie, was Sie bei einer Verschlechterung Ihrer Erkrankung tun müssen!
8. Lernen Sie, was Sie und andere bei einem Atemnotanfall tun müssen!
9. Werden Sie körperlich aktiv; treiben Sie Lungensport!
10. Gehen Sie regelmäßig zu den Veranstaltungen der Patientenliga Atemwegserkrankungen!

Wir laden ein zu unseren Treffen.

Schwerpunkte:
Mitglieder der Gruppe mehr in Diskussionen und Erfahrungsaustausch einbeziehen, Krankenhauspatienten zu Selbsthilfegruppen-Treffen mobilisieren und vielleicht an weiterer Teilnahme interessieren.

Jeder Interessierte ist zu allen Veranstaltungen herzlich eingeladen.

Eintritt frei!

Asthma-Sport-Gruppe Hagen

- Behinderten Sportgemeinschaft Hagen -

Einzelne Gruppen turnen jeden Donnerstag von 17.00 - 18.00 Uhr und von 18.00 - 19.00 Uhr.

Die Gruppen werden geleitet von einem geschulten Therapeuten und ärztlich betreut.

Veranstaltungsort: Klinik Ambrock

Kursleiter: Herr Lukas Peterko

Telefon: 02331 / 974-0

**Werden Sie Mitglied
Deutsche Patientenliga
Atemwegserkrankungen e.V.
Der Jahresbeitrag beträgt 25,- Euro.**