

Lungensport

Bewegungsangebot für Erwachsene mit Asthma bronchiale und chronisch obstruktiver Bronchitis (COPD).

Ein individuell ausgerichtetes Bewegungsprogramm führt unter qualifizierter Anleitung zu einer Steigerung sowohl der Leistungsfähigkeit als auch der Lebensqualität und macht Sie fit zum Atmen!

Lungensportgruppe des Kneipp-Vereins Daun
Übungsleiterin Frau Maria Müller

Infos: Kneipp-Verein Daun e.V.
Telefon: 06592 / 173 388

Der Lungensport wird 2018 freundlicherweise von der Novartis Pharma GmbH unterstützt.

Über uns:

Wir sind eine altersgemischte Gruppe von Menschen, die an chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale und chronisch obstruktiver Bronchitis, der COPD, leiden.

Auskünfte erhalten Sie bei:

Inge Follmann

Ginsterweg 9, 54558 Gillenfeld
Telefon: 06573 / 574
E-Mail: follmanninge@web.de

Renate Maisch

Schulstraße 6, 54531 Bettenfeld
Telefon: 06572 / 23 99

Geschäftsstelle der Deutschen PatientenLiga Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA

Adnet-Str. 14, 55276 Oppenheim
Tel.: 06133 / 35 43 - Fax: 06133 / 57 383 27
Montag bis Donnerstag: 8.30 - 13.30 Uhr
E-Mail: info@pat-liga.de
Schauen Sie auch auf unsere Homepage:
www.pat-liga.de

**Werden Sie Mitglied der
Deutschen PatientenLiga
Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA!**
Der Jahresbeitrag beträgt 25,00 €.
Die „Luftpost“ erhalten Sie dann kostenlos.

Programm des Ortsverbandes Vulkaneifel

2018

**Selbsthilfe
schafft
Lebensqualität**

Termine und Themen

**Unser Ziel ist die Verbesserung
Ihrer Lebensqualität**



Ankündigung:

22. September 2018

10:00 Uhr - 15:00 Uhr

3. Lungentagung Worms

Asthma, COPD und häufige Begleiterkrankungen

Informationen für Patienten mit Atemwegserkrankungen und ihre Angehörigen.

**DAS WORMSER
Tagungszentrum der NibeLUNGENstadt
Rathenaustraße 11, 67547 Worms**

Tagungsleiter: Herr **Prof. H. Worth**, Fürth.

5 Hauptvorträge

zusätzlich

5 praxisorientierte Workshops

– Eintritt FREI –

Und!

Eine Reihe von kostenlosen Serviceleistungen.

Infos unter: www.pat-liga.de

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. Finden Sie die richtigen **Helfer**: Atem- und Physiotherapeuten, Gesundheitstrainer, Heilpraktiker.
3. Akzeptieren Sie Ihre **Erkrankung**! Holen Sie eine zweite Meinung ein, wenn Sie Zweifel an der Diagnose haben!
4. Machen Sie sich mit der **Wirkungsweise** Ihrer Medikamente vertraut und nehmen Sie an einer Schulung teil!
5. Inhalieren und nehmen Sie Ihre **Medikamente** richtig und regelmäßig!
6. **Kontrollieren** Sie Ihre Erkrankung! Führen Sie ein Patiententagebuch und messen Sie Ihren Peak – Flow!
7. Lernen Sie, was bei einer Verschlechterung Ihrer Erkrankung oder bei einem **Notfall** zu tun ist!
8. Werden und bleiben Sie **körperlich aktiv**: Gehen Sie in eine Lungensportgruppe!
9. Lesen Sie die „**Luftpost**“ regelmäßig!
10. Gehen Sie zu allen **Veranstaltungen** der Deutschen PatientenLiga Atemwegserkrankungen e. V. – DPLA!