

Gehen Sie zum Lungensport

Lungensport in Worms

Mittwoch 12:30 - 13:30 Uhr

Freitag 11:30 - 12:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Neue Jahnturnhalle

Philosophenstrasse 12
67547 Worms

Anmeldung und Infos:

Tel.: 06241 / 257 17

E-Mail: info@tgworms.de

www.tgworms.de

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

Auskünfte erhalten Sie:

Bernhard Röhrig

Tel.: 0176/285 605 16

E-Mail: bernhard_roehrig@gmx.de

oder bei der

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

4 x pro Jahr kostenlos zugeschickt.

Programm des Ortsverbandes Worms

2. Halbjahr 2018

**Selbsthilfe
schafft
Lebensqualität**

Termine und Themen

**Mit Unterstützung der
Sparkasse Worms-Alzey-Ried**

**Unser Ziel ist die Verbesserung
Ihrer Lebensqualität**

Ortsverband Worms

Betroffene Mitglieder und Interessierte treffen sich jeweils **dienstags** an folgenden Terminen zum

Erfahrungsaustausch

7. August 2018

16. Oktober 2018

11. Dezember 2018

Beginn: **jeweils 19:00 Uhr**

Vor dem Erfahrungsaustausch werden **Atemübungen** mit **Bernhard Röhrig**, Diplom-Sportwissenschaftler, angeboten.

Veranstaltungsort in Worms:

Turngemeinschaft 1846 Worms e.V.
Sitzungszimmer
Philosophenstraße 12
67547 Worms

Interessierte sind herzlich eingeladen.
Eintritt frei!

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!