

## Informierte Patienten wissen und können mehr

Von uns kommt die

# LUFTPOST 4 x jährlich

Kompetent - Verständlich - Patientengerecht



Deutsche PatientenLiga  
Atemwegserkrankungen e.V.

### Rehabilitationssport bei Lungenerkrankungen

Der Polizei-SV Wengerohr bietet zu verschiedenen Terminen Reha-Sport speziell bei Lungenerkrankungen an.

Die Teilnahme ist auf Verordnung sowie auch als Mitglied möglich. Mehr Infos sind zu finden unter:

[www.polizeisportverein.de](http://www.polizeisportverein.de),  
Tel. 06571 / 260 500.

Das Angebot wird unterstützt von  
Herrn Dr. Welss,  
Lungenfacharzt, Bernkastel-Kues.

### 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](mailto: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](mailto:info@pat-liga.de)  
Schauen Sie auch auf unsere Homepage:  
[www.pat-liga.de](http://www.pat-liga.de)

## Ortsverband Bernkastel-Wittlich

Selbsthilfe  
schafft  
Lebensqualität

## Termine und Themen

Mit freundlicher Unterstützung:

**Neue Apotheke, Wittlich**

**Sparkasse Mittelmosel, Eifel - Mosel - Hunsrück**

Werden Sie Mitglied der  
Deutschen PatientenLiga

**Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA!**

Der Jahresbeitrag beträgt 25,00 €.

Die „Luftpost“ erhalten Sie dann kostenlos.

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. 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!