

Ansprechpartner:

Ulrich Schulte - Tel.: 069/2002 1304
(ab 12:00 Uhr)

Dieter Kraus - Tel.: 06007 / 939 7730

Ursula Schösser - Tel.: 06102 / 53 416

oder die

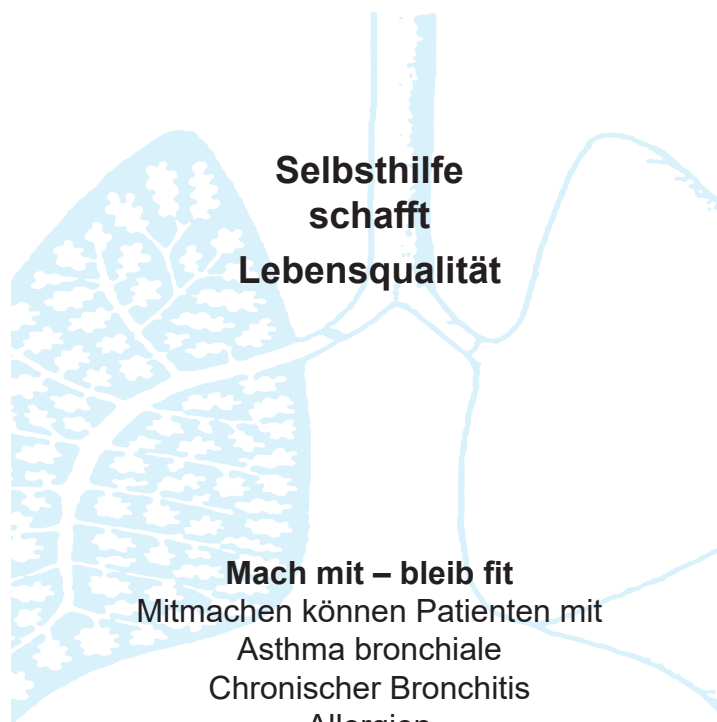
**Deutsche PatientenLiga
Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA**
Adnet-Str. 14, 55276 Oppenheim
Telefon: 06133 / 35 43
Fax: 06133 / 57 383 27
E-Mail: info@pat-liga.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Donnerstag von 8.30 Uhr - 13.30 Uhr

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

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

Ortsverband Frankfurt / Main



**Selbsthilfe
schafft
Lebensqualität**

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

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!

Treffen und Atemtherapie:

jeden Dienstag - 18:30 - 19:30 Uhr

Veranstaltungsort:

**Deutsches Rotes Kreuz
Bezirksverband Ffm e.V. Niederrad
Schwarzwaldstr. 12, 60528 Frankfurt**

Sie erreichen uns: mit der Buslinie 51 oder mit der Straßenbahn 15

- jeweils Haltestelle Schwarzwaldstraße -

In den Sommerferien finden keine Treffen statt.

Vorträge auf Anfrage:

Siehe beiliegende Information!

Bitte um telefonische Anmeldung

Veranstaltungsort:

**Deutsches Rotes Kreuz
Bezirksverband Ffm e.V. Niederrad
Schwarzwaldstr. 12, 60528 Frankfurt**

Sie erreichen uns:

mit der Buslinie 51 oder mit der Straßenbahn 15 - jeweils Haltestelle Schwarzwaldstraße -

Eintritt frei.

Wir laden Sie ein zu unseren Treffen.

Wir tauschen unsere Erfahrungen und unser Wissen als selbst Betroffene und Angehörige aus.

Wir helfen einander und treiben Lungensport.