

**Gehen Sie zum Lungensport!**

**Lungensport in Potsdam**

Bewegungsangebot für Patienten mit Asthma  
bronchiale und chronischer Bronchitis/COPD.

**Mittwoch von 10:00 bis 12:00 Uhr**

in den Räumen der Praxis  
**Dr. med. Hilger Müller**  
Schopenhauerstraße 37  
14467 Potsdam

**Anmeldung und Informationen**  
Tel.: 0331 / 96 06 68

**Auskünfte erhalten Sie:**

**Ortsverband Potsdam**

**Gudrun Krüger**

Tel.: 0331 / 2708 809

E-Mail: gudrunkrueger48@gmail.com

**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  
Potsdam**

**Selbsthilfe  
schafft  
Lebensqualität**

**Termine und Themen**

**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!