

**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!

**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.

**Ortsverband  
Vulkaneifel**

**Selbsthilfe  
schafft  
Lebensqualität**

**Termine und Themen**

**Unser Ziel ist die Verbesserung  
Ihrer Lebensqualität**

