

**Informierte Patienten
wissen und können mehr**

Von uns kommt die

LUFTPOST 4 x jährlich

Kompetent - Verständlich - Patientengerecht



**Deutsche PatientenLiga
Atemwegserkrankungen e.V.**

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.t-worms.de

Der Lungensport wird 2019 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

2019

**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 **jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr** zum

Erfahrungsaustausch

12. Februar 2019
09. April 2019
11. Juni 2019
13. August 2019
15. Oktober 2019
10. Dezember 2019

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:

21. September 2019

10:00 Uhr - 13:00 Uhr

Lungensymposium Worms Resumee nach 3 Lungentagungen

Asthma bronchiale und COPD - aktueller medizinischer Stand

Patienten fragen - Experten antworten

DAS WORMSER
Tagungszentrum der NibeLUNGENstadt
Rathenaustraße 11, 67547 Worms

Experten:

Prof. Dr. Heinrich Worth, Fürth
und
Prof. Dr. Adrian Gillissen,
Reutlingen-Bad Urach

- Eintritt FREI -

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!