

Lungensportgruppen in Dortmund & Umgebung:

Gehen Sie zum Lungensport!

Raus aus dem Teufelskreis! Wer sich schont, belastet Gesundheit und Wohlbefinden noch mehr. Bei Bewegung, Spiel und Sport lernen Sie in den Lungensportgruppen ein angemessenes (Belastungs-) Verhalten kennen. Unter qualifizierter Anleitung führt das Bewegungsprogramm zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit und macht fit zum Atmen!

Reha- und Behindertensport -

Gemeinschaft (DO - Stadtmitte & DO - Hörde)

Information & Anmeldung:

Petra Opitz - Tel.: 0231 / 10 26 32

E-Mail: RBG-DO51@t-online.de

www.rbg-dortmund51.de

CJD Dortmund Sportgemeinschaft (DO - Oespel) -

Ambulante Lungensportgruppen

Information & Anmeldung:

Gaby Ewers - Tel.: 0231 / 65 602 15

Lungensportverein die Luftpiraten 2011 e.V.

(DO - Brakel & Lünen-Brambauer))

Information und Anmeldung:

Peter Kukry - Tel.: 0231 / 92 211 91

www.multisportverein.de

TV Jahn Rot-Weiß (58239 Schwerte)

Lungensportgruppen

Information und Anmeldung:

Haide Mücke - Tel.: 02304/13 216

Voraussetzungen sind zu beachten:

Die Teilnahme an einer ambulanten Lungensportgruppe setzt voraus, dass vom Arzt überprüft wird, ob der Patient durch den Sport potentiell gefährdet wird. Das heißt, die Teilnahme an den ambulanten Lungensportgruppen hängt vom Schweregrad der funktionellen Beeinträchtigung durch die obstruktive Atemwegserkrankung und von Begleiterkrankungen - insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems ab. Deshalb ist eine ärztliche Untersuchung vor Aufnahme des Lungensports geboten.

www.lungensport.org/pages/fachinfo_4.php3#1

Ansprechpartner:

Cornelia Schulz

Tel.: 0231 / 12 63 76

E-Mail: C-Schulz@gmx.de

und die

Deutsche **PatientenLiga**

Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA

Geschäftsstelle

Adnet-Str. 14, 55276 Oppenheim

Tel.: 06133 / 35 43 - Fax: 06133 / 57 383 27

Montag bis Donnerstag von 8.30 - 13.30 Uhr

E-Mail: info@pat-liga.de

Schauen Sie auch auf unsere Homepage:

www.pat-liga.de

**Programm
des Ortsverbandes
Dortmund**

2021

**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!**

Gesprächskreis

Veranstaltungsort:

**PariSozial
Selbsthilfe- und Begegnungszentrum**
2. Etage, Raum 2.1
Ostenhellweg 42-48
(Rundschauhaus, Ecke Moritzgasse),
44135 Dortmund

Termine: jeweils ab 16:30 Uhr

23.04.2021 - Gesprächskreis
28.05.2021 - Gesprächskreis
25.06.2021 - Gesprächskreis
23.07.2021 - Gesprächskreis
27.08.2021 - Gesprächskreis
24.09.2021 - Gesprächskreis
22.10.2021 - Gesprächskreis
26.11.2021 - 16:00 Uhr Adventsfeier

Termin-Änderungen vorbehalten!

Liebe MitstreiterInnen, da das Coronavirus auch vor Dortmund nicht Halt macht und wir zu der gefährdeten Gruppe von Menschen gehören, werden wir unsere Gruppentreffen voraussichtlich bis März aussetzen. Atemübungen, Singen (mit Lungensporttrainerin Frau Reich) finden nicht statt. Außerhalb der Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle können Treffen nach Absprache „Draußen“ im Romberg- oder Westfalenpark auch spontan stattfinden.

**Wir laden ein zu unseren Gesprächskreisen.
Jeder Interessierte ist herzlich eingeladen.
Keine Anmeldung & kostenfrei!**

Vortragsveranstaltungen / Arztvorträge

Veranstaltungsort:

Klinikum Westfalen (Do.-Brackel)
Knappschafts Krankenhaus
Am Knappschafts Krankenhaus 1
44309 Dortmund
<https://www.klinikum-westfalen.de>

Termine:

**jeden 3. Dienstag im Monat
um 18:00 Uhr**

halten Ärzte Vorträge zum Thema
„Lungenerkrankungen“.

**Werden Sie Mitglied der
Deutschen PatientenLiga
Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA!**

Der Jahresbeitrag beträgt 25,00 €.
Die „Luftpost“ erhalten Sie dann kostenlos zugeschickt.