

**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. Akzeptieren Sie Ihre Erkrankung! Holen Sie eine zweite Meinung ein, wenn Sie Zweifel an der Diagnose haben!
3. Machen Sie sich mit der Wirkungsweise Ihrer Medikamente vertraut!
4. Nehmen Sie Ihre Medikamente richtig ein!
5. Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein!
6. Kontrollieren Sie Ihre Erkrankung! Messen Sie Ihren Peak-Flow!
7. Lernen Sie, was Sie bei einer Verschlechterung Ihrer Erkrankung tun müssen!
8. Lernen Sie, was Sie und andere bei einem Atemnotanfall tun müssen!
9. Werden Sie körperlich aktiv; treiben Sie Lungensport!
10. Gehen Sie regelmäßig zu den Veranstaltungen der Patientenliga Atemwegserkrankungen!

Veranstaltungsort:

**Gensingen
Personalcafeteria im Globus**

Beginn der Veranstaltungen: 19.00 Uhr

Ansprechpartner:

Eva Göbel, Tel.: 06727 / 8958-0

Holger Nißen, Tel.: 0671 / 796 42 41 0

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

Geschäftsstelle

Berliner Str. 84

55276 Dienheim

Tel.: 06133 / 35 43

Fax: 06133 / 92 45 57

Montag - Donnerstag von 8.30 – 13.30 Uhr

Schauen Sie auch auf unsere Homepage:

www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de

Besuchen Sie unser Internet-Forum

„Asthma“ und „COPD“

**Werden Sie Mitglied der
Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.**

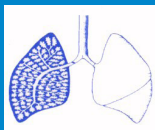
**Programm
der
Atemtherapiegruppe
Gensingen - Bad Kreuznach**

**Selbsthilfe
schafft
Lebensqualität**

**Termine und Themen
2. Halbjahr 2011**

Mit Unterstützung der Sparkasse Rhein-Nahe

**Unser Ziel ist die Verbesserung
Ihrer Lebensqualität**



Montag, 18.9.2011

Die Rolle des Patienten bei der Bewältigung seiner chronischen Atemwegserkrankung - Was wissen, was tun, was lassen?

Die chronischen Atemwegserkrankungen COPD, Lungenemphysem und Asthma sind nicht heilbar. Die Betroffenen müssen dies akzeptieren und lernen, mit ihrer Erkrankung und deren Auswirkungen im Alltag dauerhaft zu leben. Das ist, insbesondere in Abhängigkeit von dem individuellen Schweregrad der jeweiligen Erkrankung, häufig recht schwer.

Bei allen chronischen Erkrankungen hängt aber der Erfolg der medikamentösen und der nicht-medikamentösen Behandlung ganz entscheidend von der „richtigen“ Mitwirkung des Patienten ab. Patienten brauchen deshalb für den Umgang mit ihrer Erkrankung ein bestimmtes Grundwissen.

Unwissen, Irrtümer und Fehler können erhebliche Folgen für den Verlauf einer COPD oder eines Asthmas haben.

Wenn Sie erfahren wollen, was Sie bei der Bewältigung Ihrer chronischen Atemwegserkrankung beachten sollten, kommen Sie zu dieser Informationsveranstaltung.

Herr Dr. rer. pol. Helmut Berck, Ehrenvorsitzender der Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V., wird Ihnen aus seinen Erfahrungen berichten und Ihre Fragen beantworten.

Montag, 17.10.2011

Hilfsmittel, mit denen Sie kurz- und langfristig besser Luft bekommen

Bei den chronischen Atemwegserkrankungen, insbesondere bei der COPD, spielt die nicht-medikamentöse Therapie eine große Rolle. Es gibt eine Vielzahl von medizinisch-technischen Hilfsmitteln, von denen einige auch von Ihrem Arzt verordnet werden können, wenn ein entsprechender Bedarf besteht.

Hilfsmittel, die auch für den „Hausgebrauch“ geeignet sind, werden für folgende Zwecke eingesetzt:

1. Atemphysiotherapie

Dieses Hilfsmittel fördern Lösung und Auswurf von Schleim, entblähen die Lunge und stärken die Atemmuskulatur.

2. Inhalationstherapie

Mit Inhalationshilfen für die unteren, aber auch für die oberen Atemwege kann die Wirksamkeit von Dosieraerosolen erheblich gesteigert werden.

3. Messgeräte

Sie dienen der Kontrolle der Lungenfunktion bei Asthma und COPD

Frau Sabine Syväri, Apothekerin in Gensingen, wird Ihnen wichtige Hilfsmittel vorstellen und deren Funktion und Anwendung erläutern.

Montag, 21.11.2011

Chronische Atemwegserkrankungen und Schlaf

Ein ausreichend langer und erholsamer Nachtschlaf ist erforderlich, damit sich der Mensch sowohl geistig als auch körperlich von den „Belastungen“ während des Tages erholen kann.

Der Nachtschlaf zerfällt in verschiedene Phasen, die selbst bei Gesunden für Störungen mehr oder weniger anfällig sind.

Bei Menschen mit einer chronischen Lungenerkrankung, insbesondere mit einer COPD, können sowohl die Krankheitssymptome (Husten, Auswurf, Atemnot) selbst als auch die Medikamente den Schlaf erheblich beeinträchtigen.

Bei Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen kommt es daher sehr häufig zu Ein- und Dauerschlafstörungen. Eine zum Teil erhebliche Schläfrigkeit während des Tages ist dann die Folge. Spezielle Unterscheidungen (Schlafragebogen, ambulante Messung der Atmung, Schlaflabor) sind empfehlenswert, um gerade bei COPD-Patienten eine Schlafapnoe (Atemaussetzer, Atemstillstand) während des Nachtschlafes auszuschließen.

Herr Dr. med. Carsten Schäfer, HNO-Arzt, Allergologie und Schlafmediziner in Bad Kreuznach informiert Sie über Schlafstörungen und deren Behandlungen.