

Lungensport

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

Ein individuell ausgerichtetes Bewegungsprogramm führt unter qualifizierter Anleitung zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität und macht Sie fit zum Atmen!

Lungensportgruppe des PSV Wengerohr
Treffen: Donnerstag von 8.30 - 10.00 Uhr

Infos:

Übungsleiterin Frau Petra Merges
Telefon: 06571 / 260500

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei:

Inge Follmann - Telefon: 06573 / 574
Ginsterweg 9, 54558 Gillenfeld
E-Mail: follmanninge@web.de

Helga Schinhofen - Telefon: 06571 / 6788
E-Mail: helga.schinhofen@gmx.de

und der

**Geschäftsstelle der Patientenliga
Atemwegserkrankungen e.V.**

Berliner Str. 84, 55276 Dienheim
Tel.: 06133 / 35 43 - Fax: 06133 / 92 45 57
Montag bis Donnerstag - 8.30 - 13.30 Uhr

E-Mail:
pla@patientenliga-atemwegserkrankungen.de

Schauen Sie auch auf unsere Homepage:
www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de

Besuchen Sie unser Internet-Forum
„Asthma“ und „COPD“

Wir laden ein zu unseren Treffen

an jedem 2. Montag im Monat

Ort: 54516 Wittlich

**Wo: Neue Apotheke
Seminarraum
Friedrichstraße**

um 18.00 Uhr - Atemtherapie

Die Atemtherapie leitet die
Physiotherapeutin Frau Petra Voss
Praxis Bettinger & Voss
Auf dem Hof 1
54558 Gillenfeld

um 19.00 Uhr

**Vorträge und Informationen
zum Thema Atemwegserkrankungen**

Wir bedanken uns bei den Referenten, die uns ihr Engagement und ihre Freizeit für die Info-Veranstaltungen in unserem Ortsverband zur Verfügung stellen.

Mit freundlicher Unterstützung:
**Neue Apotheke, Wittlich
Sparkasse Mittelmosel
Eifel - Mosel - Hunsrück**

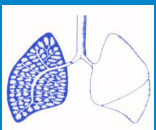
**Programm
des Ortsverbandes
Bernkastel-Wittlich**

Termine und Themen 2011

**Selbsthilfe
schafft
Lebensqualität**

- Wir wollen die Betroffenen und deren Angehörige umfassend informieren.
- Wissen gibt uns Sicherheit im Umgang mit unserer chronischen Atemwegserkrankung.
- Durch gezielte Informationen und Erfahrungsaustausch wollen wir eine bessere Lebensqualität erreichen.

**Unser Ziel ist die Verbesserung
Ihrer Lebensqualität**



14.03.2011

Offene Gruppe: Erfahrungsaustausch

11.04.2011

Aktiv der Atemnot begegnen

Nicht nur körperliche Belastung verursacht Atemnot. Innere Anspannung, Stress oder Unruhe und Angst beeinflussen die Atmung. Atemnot löst Körperreaktionen wie Herzklopfen, Schwindel etc. aus. Gerade für Betroffene mit chronischen Atemwegserkrankungen ist es wichtig, eigene Wege von Entspannungsmöglichkeiten zu finden um mit diesen Stresssituationen aktiv mit der Atemnot umzugehen. Frau Petra Voss stellt in Ihrem Referat die verschiedenen Techniken von Entspannungsverfahren ein, die man gut in seinen Alltag einbauen kann.

Referentin: **Petra Voss** - Physiotherapeutin
Praxis Bettinger & Voss, Gillenfeld

9.05.2011

Diagnose: COPD Herausforderung für Patient und Arzt im Alltag

COPD: Hinter dieser Abkürzung verbirgt sich auf Deutsch die Volkskrankheit: Chronisch obstruktive Lungenerkrankung, die zwar behandelt werden kann, jedoch für den Betroffenen lebenslang bestehen bleibt. Hauptursache der COPD ist das Rauchen.

Bei der Behandlung einer COPD ist Ihr Arzt auf Ihre Mitarbeit, Motivation und Initiative angewiesen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie als Betroffener gut über Ursache, Auslöser und Untersuchungsmöglichkeiten informiert sind. Genauso wichtig ist es, Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung zu erlangen und den eigenen Schweregrad der COPD besser einzuschätzen. Herr Dr. Becker geht in seinem Referat auf die vielfältigen Faktoren und Herausforderungen bei der Behandlung der COPD ein.

Referent: **Dr. Kai Becker**
Lungenfacharzt und Internist, Hillesheim

6.06.2011

Aktivsein trotz Langzeit-Sauerstoff-Therapie

Wird eine Langzeit-Sauerstoff-Therapie vom Lungenfacharzt verordnet, bedeutet diese Therapie für die meisten Patienten eine einschneidende Maßnahme im Leben. Sie verändert das bisherige Leben und das des sozialen Umfeldes grundlegend. „Hier gilt es nun, diesen Umstand positiv zu gestalten und den Patienten hinzuführen zur Akzeptanz dieser Therapie und dem Begreifen einer neuen Chance und damit zu einer vernünftigen Compliance“, sagt Herr Franz-Josef Kölzer, selbst Betroffener und Leiter der LOT - Gruppen in Koblenz und Simmern, Mitglied des Vorstandes und zuständig für Gesundheitspolitik. Er berichtet aus eigener Erfahrung und geht in seinem Vortrag auf die vielfältigen Aspekte der Langzeit-Sauerstoff-Therapie aus der Sicht eines Betroffenen ein.

Referent: **Franz-Josef Kölzer**
Deutsche SauerstoffLiga LOT e.V.

11.07.2011

Neue Hoffnung bei chronischer Bronchitis und Asthma bronchiale?

Seit kurzer Zeit kann in Deutschland die Behandlung dieser Krankheiten mit zwei neuen langwirksamen Medikamenten erfolgen. Welche Fortschritte bzw. Risiken sind damit verbunden?

Referent: **Dr. Michael Köhler** - Vorsitzender der Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

12.09.2011

Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung

Vorsorgende Verfügungen sind wichtig; entsprechend vielfältig und umfangreich sind mittlerweile die Veröffentlichungen zu dieser Thematik. Die Fülle der Informationen erschwert aber zugleich den Überblick und führt nicht selten zu einer Verunsicherung. Das Referat von Frau Tamara Anker, Rechtsanwältin, gibt Ihnen Informationen

an die Hand, die helfen sollen, den Überblick zu gewinnen und zu bewahren, um die für Sie richtige Entscheidung treffen zu können.

Referentin: **Tamara Anker**
Rechtsanwältin, Wittlich

10.10.2011

Exazerbation chronischer Atemwegserkrankungen

Exazerbation bedeutet eine deutliche, über die normalen Schwankungen hinausgehende Verschlechterung der chronischen Atemwegserkrankung. Bei der COPD sind Exazerbationen meist durch Infektionen verursacht. Sie gehen mit einer anhaltenden Verschlechterung der Symptomatik, insbesondere der Atemnot einher und erfordern eine Veränderung der Dauermedikation. Der Vorbeugung und Behandlung von Exazerbationen kommt bei der COPD-Therapie eine große Bedeutung zu.

Herr Dr. Gebauer informiert Sie über die Behandlungsmöglichkeiten beim stationären Klinikaufenthalt und steht für Ihre Fragen zur Verfügung.

Referent: **Dr. Albrecht Gebauer** - Lungenfacharzt und Internist, Verbundkrankenhaus Wittlich

7.11.2011

Winter: Zeit der Infekte

Tipps für chronische Atemwegserkrankte

Infekte in der kalten Jahreszeit lassen sich nicht immer verhindern, aber man kann einiges selbst zur Vorbeugung tun, denn kalte Luft an sich macht nicht krank.

Anliegen dieses Vortrags ist es, gängige Vorurteile aufzuheben und aktiv mit neuem Wissen gegen Infekte vorzugehen.

Referent: **Dr. Christof Welss** - Lungenfacharzt und Internist, Hausarztzentrum Föhren

12.12.2011

Offene Gruppe: Erfahrungsaustausch