

**Informierte Patienten
wissen und können mehr**

**Patientenliga
Atemwegserkrankungen e.V.**

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

Atemtherapiegruppe Coswig

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

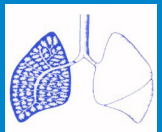
**Selbsthilfe
schafft
Lebensqualität**

Weitere Informationen finden Sie
auf unserer Homepage:

www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de

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

**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. 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 Verschlech-
terung 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 Veranstal-
tungen der Patientenliga Atemwegs-
erkrankungen!

Lungensport

mittwochs
15.00 - 16.00 Uhr
16.30 - 17.30 Uhr

Festsaal

Fachkrankenhaus Coswig
Neucoswiger Str. 21, 01640 Coswig

Joga Übungen

mittwochs
14.00 - 15.00 Uhr

Gymnastikraum der Physiotherapie

Fachkrankenhaus Coswig
Neucoswiger Str. 21, 01640 Coswig

Auskunft zum Lungensport und Joga-Übungen erhalten Sie bei:

Cornelia Prager

Leitende Physiotherapeutin
Fachkrankenhaus Coswig

Tel.: 03523 / 65-181

Allgemeine Informationen bei:

Patientenliga

Atemwegserkrankungen e.V.

Geschäftsstelle

Tel.: 06133 / 3543