

Atemübungen / Gymnastik mit Frau Höhle

Mainzer Altenheim
Altenauergasse 7, 55116 Mainz
Raum 3, 1. Stock, Aufzug vorhanden

am:
28.09.; 26.10.; 30.11.2011
Zeit: **18.00 – 18.45** Uhr

Bitte Turnmatte mitbringen.

Rückfragen bei

Ihren Fachärzten für
Lungen- und Bronchialerkrankungen in Mainz
und bei der

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.
Geschäftsstelle
Berliner Str. 84
55276 Dienheim
Telefon: 06133 / 35 43
Telefax: 06133 / 92 45 57
Montag bis Donnerstag von 8.30 Uhr -13.30 Uhr
E-Mail: pla@patientenliga-atemwegserkrankungen.de

Lungensport:

Übungszeiten:

Mo.: 20.00-21.30 Uhr - Doppelhalle des FBs Sport der
Universität Mainz, Albert-Schweitzer-Str. 22, Mainz

Di.: 15.00-16.30 Uhr - Neuen Sporthalle der Univer-
sität Mainz, Albert-Schweitzer-Str. 22, Mainz

Ansprechpartner: Frau Anderer - Tel.:06131 / 223173
Sprechzeiten: Mo-Do 9.30 - 11.00 Uhr

Neuer Veranstaltungsort

Mainzer Altenheim
Altenauergasse 7, 55116 Mainz
Raum 3, 1. Stock, Aufzug vorhanden

Buslinien: 62, 63, 64, 65, 28, 68
Haltestelle Schusterstraße / Galeria Kaufhof

Parkmöglichkeiten:
Parkhaus: Am Brand, Römerpassage

Beginn der Informationsabende: 19.00 Uhr

**Jeder Interessierte ist zu unseren
Veranstaltungen herzlich eingeladen.**

Eintritt frei!

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

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

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

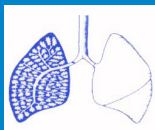
Ortsverband Mainz

**Selbsthilfe
schafft
Lebensqualität**

**Programm
2. Halbjahr 2011**

**Mit Unterstützung der
LBS Landesbausparkasse Rheinland-Pfalz
und der
Sparkasse Mainz**

**Unser Ziel ist die Verbesserung
Ihrer Lebensqualität**



Mittwoch, 28.9.2011

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.

Mittwoch, 26.10.2011

Sauerstoff-Langzeit-Therapie

Mit unserem ersten Atemzug nehmen wir Sauerstoff auf, um sämtliche Zellen unseres Körpers damit zu versorgen. Ohne Sauerstoff können wir nur wenige Minuten am Leben bleiben.

Patienten mit einer chronisch obstruktiven (einengenden) Lungenerkrankung, die weit fortgeschritten ist, können häufig nicht mehr genug Sauerstoff einatmen. Bei ihnen ist eine Sauerstoff-Langzeittherapie erforderlich, d. h. ihnen wird mindestens 16 Stunden am Tag, besser 24 Stunden Sauerstoff zugeführt.

Die dauerhafte Gabe von Sauerstoff hat eine lebensverlängernde Wirkung, wenn sie akzeptiert und praktiziert wird. Mit einer Sauerstoff-Langzeittherapie kann verlorene Lebensqualität zurückgewonnen werden.

Herr Dr. Matthias Sturm, Lungenfacharzt in Mainz, wird Sie über die Möglichkeiten und Grenzen einer Sauerstoff-Langzeittherapie aus der Sicht des Arztes informieren.

Frau Beate Wolf, die seit vielen Jahren auf die zusätzliche Gabe von Sauerstoff angewiesen ist, berichtet Ihnen über ihre persönlichen Erfahrungen mit dieser Therapie.

Mittwoch, 30.11.2011

Herbst und Winter – Was tun? Ratschläge für COPD-Patienten und Asthmatiker

Patienten mit einer COPD, insbesondere wenn sie schon weiter fortgeschritten ist, aber auch Asthmatiker, fürchten die nass-kalte Jahreszeit. Sie fragen sich, was kann ich tun, um „gut über den Winter zu kommen?“

Gut informierte COPD-Patienten wissen, dass jede Erkältung zu einer akuten Verschlimmerung (Exazerbation) ihrer Erkrankung führen kann. Häufig dauert es dann wieder Wochen bis Monate, bis eine schwere Exazerbation überwunden ist. Manchmal ist eine intensive Behandlung in einer Klinik nicht zu vermeiden.

Infektionen durch Viren (Grippe) und Bakterien (Lungenentzündung) sind im Winter oft weit verbreitet. Gerade Patienten mit einer COPD oder einem Asthma bronchiale, deren Atmungsorgane schon „vorgeschädigt“ sind, sind im Falle einer Erkrankung besonders gefährdet.

Herr Gerhard Fröde, Lungenfacharzt in Mainz, wird Ihnen aus seiner langjährigen praktischen Erfahrungen im Umgang mit „winterbedingten Krankheiten“ bei Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen berichten. Er gibt Ihnen auch Ratschläge, was Sie selbst tun oder lassen sollten.