

Arztvorträge

Eingeladen sind Patienten, Angehörige und andere Interessierte. - **Der Eintritt ist frei**

Wo: Kapelle des Krankenhauses Bethanien

Wann: jeweils donnerstags 19.00 Uhr

- 13.01. Die Lungentransplantation - Wer? Wann? Wie? / Referentin: Dr. C. Pappas**
- 17.02. Das Immunsystem stimulieren - Geht das? Referent: CA Dr. Th. Voshaar**
- 17.03. Die Behandlung der COPD - Was gibt es Neues? / Referent: OA Dr. R. Lohmüller**
- 19.05. Jucken, Niesen, Giemen - Allergien richtig diagnostizieren und behandeln Referent: OA Dr. R. Stark**
- 16.06. „Lungenzentrum Bethanien Moers“**
Wir stellen uns, unsere Leistungen und unsere Partner vor. / Referent: CA Dr. Th. Voshaar
- 08.09. Die akute Exazerbation der COPD**
Was ist das? Wie wird es verhindert und behandelt? / Referent: Dr. A. Yildirim
- 06.10. Asthma bronchiale bei Kindern und Erwachsenen - Wie wird es richtig diagnostiziert und behandelt? Was gibt es Neues? Referent: OA Dr. H. Hüschen**
- 10.11. Nachsorge nach Lungen-Operation**
Was? Wann? Warum?
Referenten: OA Dr. K. Kambartel
OA Dr. Th. Krbek

Arztvorträge in Kamp-Lintfort

Wo: BSG-Heim, Bertastr. 74 (am Pappelsee)

Wann: jeweils donnerstags 19.00 Uhr

Referent: Dr. E. Klein, Arzt für Innere Medizin,
Pneumologie, Allergologie
Freiherr-von-Stein-Str. 10, Kamp-Lintfort

14.04. Sport und Lunge

25.08. Vorsorge - Asthma, COPD, Lungenkrebs
Macht das Sinn?

Walking, Atemübungen und Meditation

Zum (Nordic) Walking, aufgelockert durch Atem- und Meditationsübungen, treffen wir uns in den Monaten Mai bis Oktober jeden Mittwoch um 18:00 Uhr am Sportzentrum Klingerhuf. Treffpunkt ist auf dem Parkplatz Klingerhuf, Wilhelm-Reuter-Allee. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Stöcke bitte möglichst mitbringen, die gute Laune kommt von selbst!

Sonstige Aktivitäten

Zu unseren „sonstigen Aktivitäten“ treffen wir uns in der Regel am 1. Samstag im Monat. Dazu gibt es ein gesondertes **Faltblatt**.

Rückfragen und Auskünfte

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.
Ortsverband Moers Niederrhein

Helga Brach (Stellv. Leiterin)
Königstraße 71, 47475 Kamp-Lintfort
Telefon/Fax: 02842/5920

Hans-H. Beckmann (Kassierer)
Grafschafter Str. 29, 47495 Rheinberg
Telefon: 02843/1361, Fax: 02843/901834
www.hhbeckmann.de - E-Mail: hhbeckmann@t-online.de

Aktuelle Informationen im Internet

nach Drucklegung, auch über Terminverschiebungen oder andere Programmänderungen, erhalten Sie unter **www.patientenliga-moers.de**

Werden Sie Mitglied unserer Selbsthilfegruppe

Unsere Selbsthilfegruppe ist auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Durch eine Mitgliedschaft helfen Sie uns, Ihnen zu helfen, uns für die Belange der Kranken einzusetzen und darüber hinaus die notwendige Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt € 25,00 pro Jahr.

Als gemeinnütziger Verein freuen wir uns auch über Ihre Spende auf das Konto 1420240655 bei der Sparkasse am Niederrhein, BLZ 354 500 00.

Programm des Ortverbandes Moers Niederrhein

www.patientenliga-moers.de

15 Jahre Selbsthilfegruppe

Gesundheitsprogramm 2011

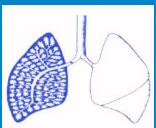
für Patienten mit
Atemwegserkrankungen

Mehr Gesundheit
Mehr Lebensqualität



Krankenhaus Bethanien Moers
Abteilung Pneumologie, Allergologie
Zentrum für Schlaf- und Beatmungsmedizin
Interdisziplinäres Lungenzentrum
Chefarzt Dr. Th. Voshaar, Ärztlicher Direktor

Unser Ziel ist die Verbesserung
Ihrer Lebensqualität



Wir laden Patienten mit Atemwegserkrankungen wie Asthma, chronischer Bronchitis und Lungenemphysem ein, mit uns auf verschiedenen Ebenen zusammenzuarbeiten.

Patientenschulung Basiswissen

Was Ärzte Ihnen vermitteln:

- **Atmung und Atemnot**

Wie funktioniert die Atmung?

Wie entsteht Atemnot?

- **Asthma, chronische Bronchitis und Emphysem**

Was haben diese Krankheiten gemeinsam, worin unterscheiden sie sich? Welche Ursachen und Auswirkungen haben die Erkrankungen? Wie unterscheiden sich die Therapien?

- **Kleine Medikamentenkunde 1**

Bronchialerweiternde Medikamente. Wie wendet man Dosier-Aerosol und Pulverinhalator richtig an?

- **Kleine Medikamentenkunde 2**

Entzündungshemmende Medikamente. Alles, was man über Cortison wissen sollte. Prophylaktisch wirkende Medikamente, Theophyllin, Hustenmittel etc.

- **Wenn es einmal eng wird**

Der Gebrauch des Peak-Flow-Meters. Was man bei Atemnot und Bronchialinfekt tun kann. Wie hilft das Peak-Flow-Meter-Protokoll bei der Anpassung der Therapie?

- **Wie ich besser mit mir, meiner Krankheit und meinem Umfeld umgehen kann.**

Wie stark man sich belasten darf/soll. Wohin man reisen kann/soll. Was Atem-, Husten- und Entspannungstechniken bewirken.

Kurs 1 am 28. Februar, 1. und 2. März 2011

Kurs 2 am 12., 13. und 14. September 2011

Beginn: Jeweils 19:00 Uhr, Dauer ca. 1,5 Std.

Ort: Bitte an der Pforte des Bethanien erfragen

Teilnahmegebühr EUR 30,00

Überweisung: Sonderkonto Atemtherapie
Kto. 7000064046, BLZ: 354 611 06
Volksbank Niederrhein

Anmeldung: Helga Brach, Königstr. 71,
47475 Kamp-Lintfort, Tel.: 02842 / 5920

Atemgymnastik - Atemtherapie

Was Ihnen an acht Übungstagen vermittelt wird:

- **Entspannung und Atmung**

Lippenbremse, Kutschersitz

- **Hustentechnik**

Übungen zur Korrektur unproduktiven Hustens und zum richtigen Abhusten.

- **Atemerleichternde Stellungen** Entlastungen im Sitzen, Gehen, Steigen, Tragen, Heben, Bücken

- **Atemmuskeltraining** Beinhaltet Verbesserung der Thoraxbeweglichkeit und der Zwerchfellaktivität, Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur

- **Atmung und Haltung** - Arbeitshaltungen, richtiges Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen

- **Entspannungstechniken**

Entspannungsfähigkeit verbessern, Isometrik, progressive Muskelentspannung nach Jacobson und andere Methoden

- **Verhalten bei Asthmaanfall**

Hilfsmaßnahmen unter Einbeziehung der Angehörigen

- **Verbesserung oder Erhaltung der Ausdauerleistung**

- in Abhängigkeit von der Belastbarkeit

Für Anfänger:

Kurs 1 ab Dienstag 25.01. 10:30-12:00 Uhr

Kurs 2 ab Donnerstag 27.01. 17:30-19:00 Uhr

Kurs 6 ab Dienstag 18.10. 10:30-12:00 Uhr

Kurs 7 ab Donnerstag 20.10. 17:30-19:00 Uhr

Für Fortgeschrittene:

Atementspannung und autogenes Training

Kurs 3 ab Mittwoch 26.01. 16:00-17:30 Uhr

Kurs 4 ab Mittwoch 26.01. 17:30-19:00 Uhr

Kurs 5 ab Donnerstag 27.01. 16:00-17:30 Uhr

Atementspannung und progressive

Muskelentspannung

Kurs 8 ab Mittwoch 19.10. 16:00-17:30 Uhr

Kurs 9 ab Mittwoch 19.10. 17:30-19:00 Uhr

Kurs 10 ab Donnerstag 20.10. 16:00-17:30 Uhr

Ort: Die Kurse werden im Gymnastikraum des Altenkrankenhauses Bethanien durchgeführt und umfassen acht Abende.

Teilnahmegebühr: 90,00 Euro

Überweisung: Sonderkonto Atemtherapie
Konto 7000064046, BLZ 354 611 06
bei der Volksbank Niederrhein

Anmeldung Beate Wargalla, Atemtherapeutin
Tel.: 0203/3948902
Sabine Vogel, Atemtherapeutin
Tel.: 02841 / 43416

Raucherentwöhnung

Das Krankenhaus Bethanien Moers bietet zwei Kurse zur Raucherentwöhnung an. Nach einem Vorgespräch wird ein individuelles Therapiekonzept erarbeitet. Der erste Kurs beginnt im Januar, der zweite im September. Wenn Sie Interesse an den Kursen haben, wenden Sie sich bitte an Helga Brach; Tel.: 02842 / 5920.

Lungensport

Die Übungen in einer Lungensportgruppe sollen ebenso wie in den Gymnastikkursen zu einer Leistungssteigerung Ihrer Lunge und zur besseren Beweglichkeit Ihres Körpers beitragen.

Für COPD-Patienten eigentlich ein Muss!

Sie können unter mehreren Gruppen wählen:

mittwochs in Kamp-Lintfort

in der Turnhalle des Gymnasiums, Moerser Str. 167
16:45 - 18:15 Uhr - Gruppe 1

Ansprechpartner: Frau Sylvia Schlicht-Gieseler,
Tel. 02842/96880

Frau Helga Brach, Tel. 02842/5920

Träger der Lungensportgruppe ist die Behinderten-Sportgemeinschaft Kamp-Lintfort e.V.

freitags in Moers

in der Turnhalle der Gebrüder-Grimm-Schule,
Landwehrstr. 51

17:00-18:00 Uhr - Gruppe 2 - Belastung 50-Watt:

18:00-19:30 Uhr - Gruppe 3 - Belastung 75-Watt:

Ansprechpartner: Frau Garnet Hellwig

Tel. 02845/949898 (ab 17.00 Uhr)

Träger der Lungensportgruppe ist der Moerser Turnverein von 1850 e.V.

samstags in Moers-Kapellen:

Lungensport im Wasser

in der Dorsterfeldschule, Kurt-Tucholsky-Str. 8

10:00 - 11:00 Uhr - Gruppe 4

Ansprechpartner: Frau Garnet Hellwig,

Tel. 02845/949898 (ab 17.00 Uhr)

Träger ist der Moerser Turnverein von 1850 e.V.