

**Informierte Patienten  
wissen und können mehr**

**Patientenliga  
Atemwegserkrankungen e.V.**

*25 Jahre*

**Wenn es an Ihrem Wohnort oder in der Nähe keinen Ortsverband der Patientenliga oder eine Lungensportgruppe gibt, werden Sie selbst aktiv. Wir helfen Ihnen beim Aufbau einer Gruppe.**

**Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf:**

**Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.**

Geschäftsstelle

Berliner Straße 84

55276 Dienheim

Tel.: 06133 / 35 43

Fax: 06133 / 92 45 57

Montag bis Donnerstag von 8.30 – 13.30 Uhr

E-Mail:

[pla@patientenliga-atemwegserkrankungen.de](mailto:pla@patientenliga-atemwegserkrankungen.de)

Schauen Sie auch auf unsere Homepage:

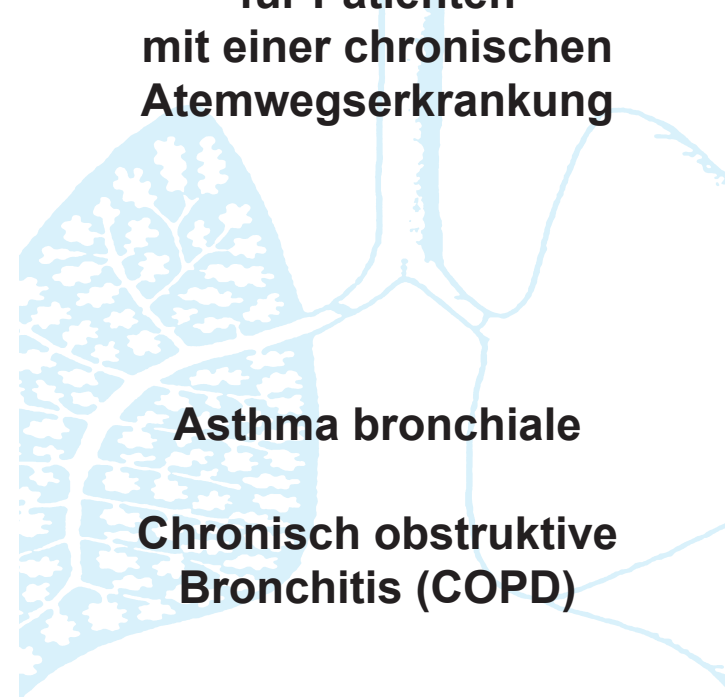
[www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de](http://www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de)

Besuchen Sie auf unserer Homepage das **Internet-Forum „Asthma“** und **„COPD“**.

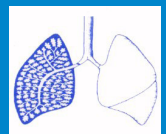
## **Die 10 wichtigsten Ratschläge für Patienten mit einer chronischen Atemwegserkrankung**

**Asthma bronchiale**

**Chronisch obstruktive  
Bronchitis (COPD)**



**Unser Ziel ist die Verbesserung  
Ihrer Lebensqualität**



- 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 Wirkungs-  
weise 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!**
- ... und noch ein wichtiger Ratschlag:**
- Bitte denken Sie immer daran, nur wenn Sie  
als gut informierter Patient wissen, wann und  
wie Sie sich auch einmal selbst helfen können  
- z.B. bei akuter Atemnot - hat immer jemand  
für Sie Zeit, nämlich Sie selbst!**