

informierte Patienten  
wissen und können mehr



**Gehen Sie zum Lungensport**

**Lungensport in Potsdam**

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

**Mittwoch von 10 bis 12 Uhr**

in den Räumen der Praxis

**Dr. Hilger Müller**

**Schopenhauerstraße 37, 14467 Potsdam**

**Anmeldung und Informationen**

**0331 - 96 06 68**

**Werden Sie Mitglied der  
Deutschen Patienten Liga**

**Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA !**

Der Jahresbeitrag beträgt 25 €/Jahr

Die Luftpost erhalten Sie dann kostenlos 4x im  
Jahr zugeschickt.

Von uns kommt die

*4 x jährlich*

**LUFTPOST**

**Auskünfte erhalten Sie:**

**Kontakt Ortsverband Potsdam:**

**Vorsitzende: Gudrun Krüger**

**Tel.: 0331 - 2708 809**

**Email.: gudrunkrueger48@gmail.com**

**Geschäftsstelle der**

**Deutschen PatientenLiga**

**Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA**

Adnet Straße 14

55276 Oppenheim

Tel. 06133 / 35 43

Fax: 06133 / 57 383 27

Montag bis Donnerstag : 8.30 - 13.30 Uhr

**E-Mail: info@pat-liga.de**

Deutsche Patienten - Liga  
Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA

**Programm  
des Ortsverbandes  
Potsdam**

**2019**

**Selbsthilfe  
schafft  
Lebensqualität**

**Termine und Themen**

Unser Ziel ist die Verbesserung  
Ihrer Lebensqualität



## Ortsverband Potsdam der DPLA

Mitglieder und Interessierte treffen sich jeweils mittwochs an folgenden Terminen zum Lungensport,

**zum Vortrag Dr. med. Hilger Müller  
und zum Erfahrungsaustausch**

**Beginn:** Sport 12:00 Uhr  
Vortrag 13:00 Uhr

### Veranstaltungsort:

Praxis  
Dr.med. Hilger Müller  
Schopenhauerstraße 37,  
14467 Potsdam

Interessierte sind herzlich eingeladen.

## Termine 2019

Datum	Thema
30. Januar 2019	Schlafapnoe und COPD
<b>10. April 2019</b>	<b>2. Lungentag Potsdam</b>
	<b>mit Vorträgen – Messungen - Workshops – Industrie- Ausstellung in der Praxis Dr. Müller</b>
	(Laien)Wiederbelebung
	Atemtrainer
	Hilfsmitteldemonstration
	Sauerstofftherapie
	Vorsorgevollmacht
	Patientenverfügung
	Inhalator-Demo u. Schulung
	Konflikt -Vermeidung und
	Abwehr
31. August 2019	2. Lungentagung DPLA
	Näheres in „Luftpost“
25. September 2019	COPD-Update
11. Dezember 2019	Grundlagen der Lungenfunktion Jahresausklang (MV)

## Die 10 wichtigsten Ratschläge für Patienten

1. Finden Sie den richtigen Arzt: Er ist Ihr Partner bei der Bewältigung der Krankheit!
2. Finden Sie die richtigen Therapeuten: Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Gesundheits rehasporttrainer!
3. Akzeptieren Sie Ihre Erkrankung! Holen Sie eine zweite Meinung ein, wenn Sie Zweifel an der Diagnose haben!
4. Machen Sie sich mit der Wirkungsweise Ihrer Medikamente vertraut!
5. Inhalieren und nehmen Sie Ihre Medikamente richtig und regelmäßig!
6. Kontrollieren Sie Ihre Erkrankung! Messen Sie Ihren Peak – Flow!
7. Lernen Sie, was Sie bei einer Erkrankung oder Verschlechterung Ihrer Erkrankung tun müssen!
8. Lernen Sie, was Sie und andere bei einem Notfall tun müssen!
9. Werden Sie körperlich aktiv: Treiben Sie Lungen RehaGesundheitsSport!
10. Gehen Sie regelmäßig zu den Veranstaltungen der Deutschen PatientenLiga Atemwegserkrankungen e. V. – DPLA!