

Die Wege zum richtigen Umgang mit der Erkrankung sind wichtig:

- Informieren Sie sich ausführlich über Ihre Krankheit
- Kontrollieren Sie durch regelmäßige Arztbesuche und durch ständige Selbstkontrolle den Verlauf Ihrer Erkrankung
- Nehmen Sie die von Ihrem Arzt verordneten Medikamente regelmäßig ein. Die richtige medikamentöse Therapie ist äußerst wichtig
- Vermeiden Sie schädliche Einflüsse wie Tabakrauch, Reizgase, usw.
- Halten Sie Ihren Körper durch Lungensport und Atemtherapie leistungsfähig und aktiv, denn das beeinflusst den Verlauf der Krankheit positiv
- Bleiben Sie trotz oder gerade wegen Ihrer Erkrankung auf vielfältiger Art körperlich aktiv
- Passen Sie Ihren Tagesablauf - so weit erforderlich - Ihrer Erkrankung an
- Falls notwendig, stellen Sie Ihre Ernährung und Ihre Essgewohnheiten um
- Werden Sie nie müde, sich immer wieder aufs Neue mit Ihrer Erkrankung auseinander zu setzen.

Informationen erhalten Sie:

Ansprechpartner überregional:

Wolfgang Karl Gillißen

Tel.: 0 21 62 - 1 65 22

Werner Remers

Tel.: 0 21 04 - 2 78 01

Helga Schuck

Tel.: 0 23 81 - 4 36 69 11

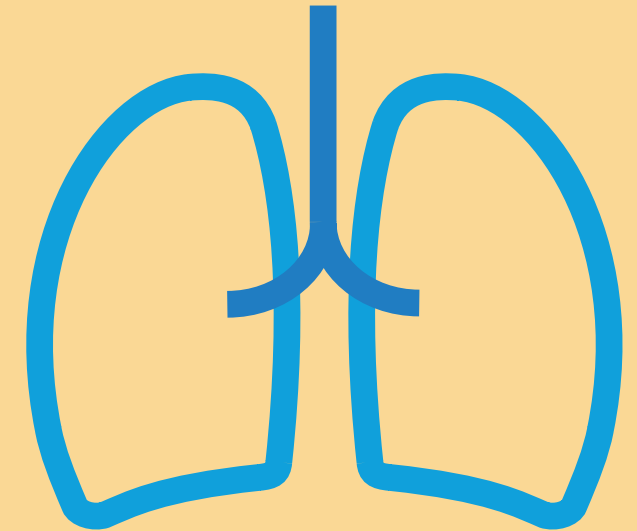
In der Selbsthilfegruppe vor Ort sind Ihre Ansprechpartner:

Infos per Email: info@copd-selbsthilfe.de

© COPD-Selbsthilfe Ver. 01-2013

www.copd-selbsthilfe.de

COPD Selbsthilfe



Selbsthilfegruppen Gemeinschaft

Chronische Atemwegserkrankungen

Wir sind

ein Zusammenschluss mehrerer eigenständiger Selbsthilfegruppen aus verschiedenen Orten Deutschlands.

Unser gemeinsames Ziel ist

in den Selbsthilfegruppen vor Ort möglichst viele Betroffene zu unterstützen, die richtigen Wege im Umgang mit der Erkrankung zu finden.

Auch den Angehörigen helfen wir dabei, sich mit der Krankheit und den daraus entstehenden Veränderungen auseinanderzusetzen. Auch sie haben zumeist viele Fragen, die beantwortet werden möchten.

Durch unsere langjährige Tätigkeit in den Selbsthilfegruppen haben wir festgestellt, dass zur Erreichung dieses Zieles, neben all den schriftlichen Informationen, gerade auch die persönlichen und zwanglosen Treffen von Menschen, die unter der gleichen Erkrankung leiden, enorm wichtig sind.

Unsere regionalen Gruppen bieten diese zwanglosen Gesprächsrunden mit Informationen und Fachvorträgen an.



Die Luft zum Leben

„Die Spielregeln des Lebens verlangen von uns nicht, dass wir um jeden Preis siegen; wohl aber, dass wir den Kampf niemals aufgeben“.

Viktor E. Frankl

Wir wissen, dass wir unsere Krankheit nicht besiegen können, aber wir haben für uns Wege gefunden, wie wir besser mit ihr leben können.



Wir öffnen jedem Menschen unsere Tür – nur eintreten muss er selbst.

Wir möchten alle Menschen ansprechen, die an einer Atemwegserkrankung leiden.

Zum Beispiel:

- COPD
- Lungenemphysem
- Alpha 1 Antitrypsinmangel
- Asthma
- Lungenfibrose
- Bronchiektasien
- u.a. Atemwegserkrankungen