

bei Ihnen wurde eine Erkrankung an der Lunge festgestellt. Durch die zunehmende Atemnot, eine Folge der Lungenerkrankung, schränken Patienten oftmals ihre körperlichen Aktivitäten ein – reduzieren diese manchmal sogar auf ein Minimum – mit dem Ziel, weitere Atemnot zu vermeiden oder dieser vorzubeugen.

Doch leider tritt damit das Gegenteil auf, denn die Folgen körperlicher Inaktivität sind Konditionsverlust und Muskelabbau, was zu einer noch früher einsetzenden Atemnot bereits bei geringster Anstrengung führt.

Speziell an die Atemwegserkrankung und den aktuellen Schweregrad angepasstes körperliches Training kann jedoch die Lebensqualität und die Belastbarkeit erhöhen sowie Krankheitssymptome mindern.

In unserer Selbsthilfegruppe tauschen wir Erfahrungen aus, geben uns gegenseitig Tipps und Anleitungen und bieten hauptsächlich zertifizierten Lungensport an.

Eine Übungseinheit dauert 90 Minuten, wovon 45 Minuten von der Krankenkasse als Reha-Sport gezahlt werden kann. Die Übungen sind speziell für lungenerkrankte Menschen ausgewählt und sollen zwar den Körper fordern, dennoch nicht überfordern.

Ein wichtiger Teil der Stunde befasst sich mit der Atemwahrnehmung. Darauf folgen spezielle Dehnungen für den Brustkorb. Erst im letzten Teil der Stunde finden Einheiten für die Ausdauer, Kraft oder auch für die Entspannung statt. Zur Unterstützung der Übungen kommen verschiedene Hilfsmittel wie Thera-Band, Stäbe, Softbälle, Reissäckchen oder Schwungstab zum Einsatz. Die Übungen können sowohl im Liegen als auch im Sitzen durchgeführt werden. Alle Teilnehmer entscheiden selbst, wie weit und wie intensiv die Übungen mitgemacht werden können, ohne überfordert zu sein. Es soll abwechslungsreich sein und Spaß machen.

IHRE ANSPRECHPARTNER

Dr. med. Harald Faust

Chefarzt Innere Medizin

Lilia Bäcker

Leitende Oberärztin Pneumologie
Tel. Sekretariat: 02602 122-767
E-Mail: innere.montabaur@kk-km.de

Jannis Kalimeris

Vorsitzender Selbsthilfegruppe u. Fachübungsleiter
E-Mail: jannis1412@gmx.de

Jutta Remy-Bartsch

Lungensport-Fachübungsleiterin
Tel.: 02623 9709083
E-Mail: jutta.bartsch@t-online.de

Anne Horn

Leitung der Gesprächsrunde
Tel.: 06432 8029780
E-Mail: annealbert55@yahoo.de

KATHOLISCHES KLINIKUM KOBLENZ · MONTABAUER

Brüderkrankenhaus Montabaur

Koblener Str. 11-13
56410 Montabaur
www.kk-km.de



MODERNE MEDIZIN

*Von Mensch
zu Mensch*

LUNGENSport MACHT FIT

Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankter
Montabaur/Westerwald



MITMACHEN KÖNNEN PATIENTEN MIT ...

- Asthma bronchiale
- Chronischer Bronchitis (COPD)
- Lungenemphysem
- Alfa-1-Antitrypsin-Mangel
- Lungenfibrose
- Sarkoidose
- Asbestose
- Zustand nach Lungenoperationen

Lungensport ist – neben einer individuell abgestimmten medikamentösen Therapie – ein wichtiger Faktor im eigenverantwortlichen Management der chronischen Atemwegs- und Lungenkrankheiten und entscheidend für den Behandlungserfolg. Die Teilnahme am Lungensport hängt vom Schweregrad der Erkrankung und den damit verbundenen körperlichen Beeinträchtigungen, sowie von etwaigen Begleiterkrankungen ab. Eine fachärztliche Untersuchung ist vor der Aufnahme des Lungensportes erforderlich. Ihr Facharzt berät Sie und verordnet dann die Teilnahme am Lungensport oder bescheinigt zumindest die Unbedenklichkeit daran.

LUNGENSORT

Unsere Übungsgruppen finden jeweils einmal wöchentlich im Raum Johannes von Gott des Katholischen Klinikums Koblenz · Montabaur, Koblenzer Straße 11-13 in Montabaur statt. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

Parkmöglichkeiten: Parkplatz des Krankenhauses, Zufahrt über die Peterstorstraße.

Mehr Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 02602 122-767.

DER LUNGENSORT SOLL ...

- Atem- und Entspannungstechniken vermitteln
- Belastbarkeit und Ausdauer trainieren
- Muskelaufbau fördern und Muskelkraft stärken
- Koordination der Bewegungsabläufe verbessern
- Sauerstoffversorgung des Körpers verbessern und damit auch die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- Patienten neue Zuversicht vermitteln, denn Sport hat einen antidepressiven Effekt
- Neue Kontakte und Freundschaften zu ebenfalls Betroffenen knüpfen, die bei der Bewältigung der eigenen Erkrankung helfen
- Angehörige des Erkrankten in die Therapie mit einbeziehen

LUNGENSORT – FIT ZUM ATMEN

Patienten profitieren von körperlichem Training mit einer Steigerung der Belastbarkeit, der Linderung von Atemnot und Ermüdbarkeit. Die Trainingseffekte sind für COPD-Patienten aller Schweregrade durch Studien eindeutig belegt. Die individuelle Belastbarkeit wird vor dem Training überprüft und die sportliche Betätigung gezielt darauf abgestimmt.



Die Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankter Westerwald möchte ihr Angebot für Betroffene und deren Angehörige und Partner erweitern und bietet **jeden dritten Mittwoch im Monat in der Zeit von 14.30 bis 16.30 Uhr in der Cafeteria des Katholischen Klinikums Koblenz · Montabaur (Brüderkrankenhaus Montabaur) eine Gesprächsrunde an.**

In dieser Zeit sollen die verschiedenen Erkrankungen der Lunge besprochen sowie Erfahrungen ausgetauscht und Fragen beantwortet werden. Die Unterschiede und die entsprechenden Folgen und Begleiterkrankungen sind oftmals für medizinische Laien nicht einfach zu verstehen und auch nicht immer gut oder ausreichend erklärt. Fragen und Unsicherheiten stellen sich oft erst nach dem Arztbesuch heraus. Aus diesem Grund gibt es diese Gesprächsrunde von und für Betroffene und deren Angehörige, um bei offenen Fragen eine zusätzliche Hilfe anzubieten.

Geleitet wird die Gesprächsrunde von Anne Horn. Sie ist selbst Betroffene und benötigt seit dem Jahr 2013 eine Langzeitsauerstofftherapie. Anne Horn hat sich intensiv durch eigene Erfahrungen mit der Lungenerkrankung COPD beschäftigt. Auch hat sie bereits Erfahrung mit Selbsthilfegruppen. Wir freuen uns, mit ihr eine geeignete Person gefunden zu haben, die vielen Menschen Hilfe und Aufklärung bieten kann.