

## **10 Jahre gemeinsam atemlos in Köln – leben mit COPD –**

### **Die SelbstHilfeGruppe atemlos Köln – leben mit COPD – wurde vor 10 Jahren in Köln gegründet.**

Die **COPD** ist eine chronisch fortschreitende Erkrankung der Lunge. Sie ist nicht heilbar. Nach Angaben der WHO waren bereits im Jahr 2007 rund 6,8 Millionen Menschen allein in Deutschland an **COPD** erkrankt. Man spricht bereits heute von einer der „am meisten unterschätzten Volkskrankheiten“. Laut den Bekanntmachungen der WHO ist die **COPD** derzeit noch vierthäufigste Todesursache weltweit. Für das Jahr 2030 wird erwartet, dass die Erkrankung die dritthäufigste medizinische Todesursache sein wird, gleich hinter Schlaganfall und Herzerkrankungen. Die Symptome einer **COPD** sind zu Beginn vermehrter Auswurf und Husten, später dann Atemnot anfänglich nur bei Belastung, im fortgeschrittenen Stadium bereits im Ruhezustand. Im weiteren Verlauf stellen sich dann zunehmend Einschränkungen der Mobilität und der damit einhergehende Muskelverlust sowie weitere begleitende Folgeerkrankungen ein.

Zwecks besserem Umgang mit der Erkrankung wurde im März 2007 die **SelbstHilfeGruppe atemlos Köln** von Horst Milke und Hannelore Seeharsch gegründet. Im Frühjahr 2011 hat Michael Stolzenburg die Leitung der Gruppe übernommen und seitdem das Angebot der SHG permanent erweitert. Tatkräftig unterstützt wird er bei den vielfältigen Aufgaben durch seine Ehefrau Daniela Stolzenburg.

Die **SelbstHilfeGruppe atemlos Köln** bietet:

Neben Telefon- und Mailkontakt bietet die SHG 4 weitere Möglichkeiten, sich an der Gruppe zu beteiligen.

1. monatliche Treffen Köln-linksrheinisch im Severinsklösterchen (Krankenhaus der Augustinerinnen)
2. monatliche Treffen Köln-rechtsrheinisch im Eduarduskrankenhaus
3. monatliche Treffen für Erstinteressierte und Ratsuchende im Bürgerhaus Köln-Kalk
4. quartalsmäßig bietet Daniela Stolzenburg ein Treffen nur für Angehörige an, da die COPD auch das Leben der Angehörigen in einem nicht unwesentlichen Teil beeinflusst

Die **SHG atemlos Köln** engagiert sich zusätzlich bei vielen Veranstaltungen des Kölner Gesundheitswesens.

Während der Treffen haben **COPD-** / Emphysem- und / oder Sauerstofflangzeit-Patienten sowie deren Angehörigen die Möglichkeit, sich gegenseitig zu unterstützen, helfen und motivieren. Außerdem werden dort seriöse Informationen und Erfahrungen rund um die Lungenerkrankung ausgetauscht und Patientenratgeber sowie Fachzeitschriften kostenlos verteilt. Mehrmals jährlich werden Fachreferenten für Vorträge oder Diskussionen eingeladen. Wissen rund um und der richtige Umgang mit der **COPD** geben Sicherheit und die Lebensqualität wird verbessert. Schlussendlich kommt in der Gruppe auch die Geselligkeit nicht zu kurz.

**Das Credo der SelbstHilfeGruppe atemlos Köln ist:**

Ärgere Dich nicht über das was Du nicht mehr kannst! Freue Dich über das, was noch möglich ist!

**Sie benötigen weitere Informationen?**

Michael Stolzenburg 0221 – 35 62 206 Mail: [selbsthilfe-atemlos@email.de](mailto:selbsthilfe-atemlos@email.de) [www.selbsthilfe-atemlos.de](http://www.selbsthilfe-atemlos.de)