

Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem

Was ist ein Lipödem/Lymphödem und wie entsteht es?

Wie lerne ich mit meiner Erkrankung umzugehen?

Was kann ich selbst tun?



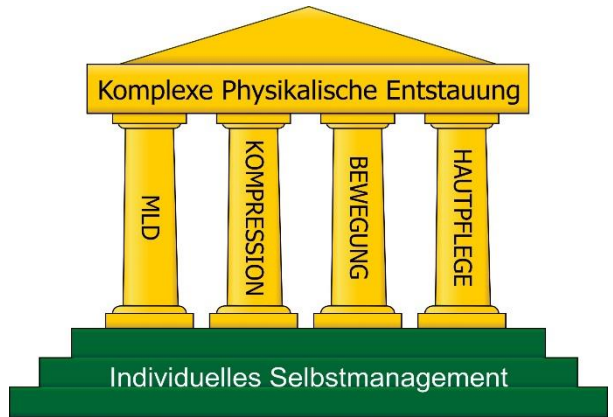
4-Tage-Intensiv-Workshop



Lymphselbsthilfe e. V.

Grundlage:

Seit Mai 2017 sind Aufklärung und Schulung zum Selbstmanagement Basis der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE): Leitlinie Diagnostik und Therapie des Lymphödems, AWMF Registernummer 058-001.



Ziele:

Sie erwerben ein Grundwissen, um Ihre Krankheit zu verstehen. Darauf aufbauend werden alle Komponenten der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie und Möglichkeiten des Selbstmanagements erläutert. Zusätzlich werden Alternativen zu unterstützender Ernährung und Bewegung diskutiert. So erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum.

Ziel ist es, das erworbene Wissen in den Alltag einzubauen, um Ihre chronische Erkrankung besser zu akzeptieren und effektiv selbst managen zu können.

Wir versetzen Sie in die Lage, Ihre eigenen Entscheidungen sachlich begründet zu treffen und ein aktives, optimistisches Leben wiederzuerlangen.

Was Sie hier lernen:

- Wie entsteht ein Lipödem / Lymphödem?
- Wie funktioniert das Lymphsystem?
- Wie fließt ein Ödem ab?
- Einfache Lymphgriffe
- Kompressionsmöglichkeiten
- Selbstbandage
- Wie unterstützt die richtige Ernährung?
- Wo liegen meine Stärken?
- Wie hilft die Bewegung?
- Wo finde ich zusätzliche Hilfe?
- Persönlicher Aktionsplan



Was Sie erwarten dürfen:

In unseren Workshops finden Sie die Zeit, sich ausschließlich um sich selbst zu kümmern. Gemeinsam bemühen wir uns, Lösungen zu finden, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

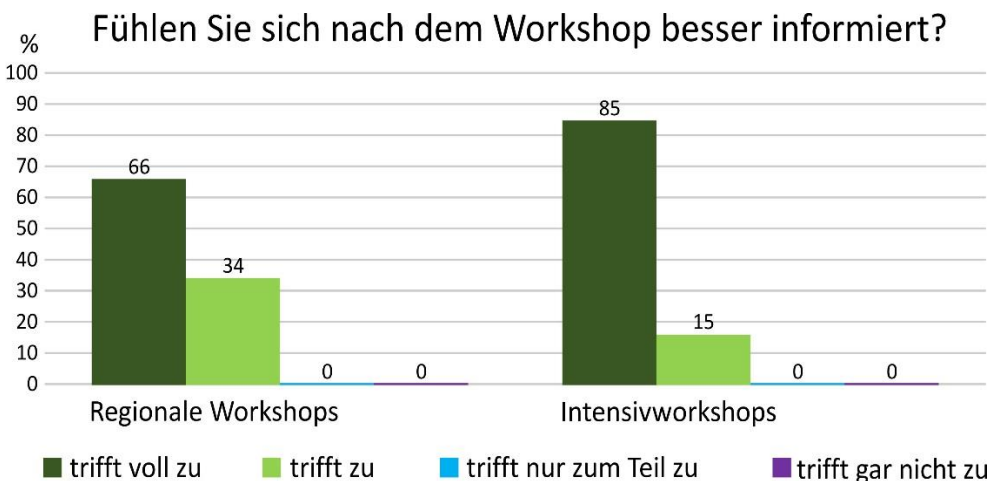
Sie möchten gerne mehr über die Möglichkeit wissen, die Erkrankung in den Griff zu kriegen? Das Internet bietet Ihnen oft keine ausreichende Antwort auf Ihre ganz individuellen Fragen? Auch Ihr Arzt kann nicht auf jede Ihrer Fragen eine Antwort geben? Die benötigten Kenntnisse sind sehr speziell. Wir helfen Ihnen als selbst Betroffene mit unserem Wissen und unseren persönlichen Erfahrungen.

Eine Dipl.-Psychologin bzw. eine geschulte Betroffene arbeiten im Team mit einem Fachlehrer für KPE. Unsere Experten besitzen eine bis zu zehnjährige Erfahrung mit unseren Selbstmanagementseminaren.

Unsere Erfahrung:

Frau Prof. C. Daubert untersuchte bereits 2006 die Wirksamkeit von Selbstmanagementkursen und übernimmt die wissenschaftliche Evaluation unserer GALLILY-Workshops.

Seit 2009 leiten S. Helmbrecht und R. Gauer gemeinsam Betroffene in eintägigen Workshops an, die von immer mehr Selbsthilfegruppen abgefragt werden. Inzwischen veranstaltet die Lymphselbsthilfe e. V. erfolgreich viertägige Workshops und bietet modular aufgebaute Tagesworkshops in den Regionen an.



Aussagen unserer Teilnehmer:

Ich habe verstanden, wie wichtig es ist, für seine Gesundheit selber zu sorgen und wie man für sich selber Gutes tun kann!

Mir wurde klar, was ich tun muss, damit es mir besser ging!

Hier erfuhr ich endlich, was es bedeutet, ein Lymphödem zu haben, wie ich damit besser umgehen kann, was es an Hilfsmitteln gibt und wie ich selber einfache Lymphdrainagegriffe anwenden kann.

Die Gemeinschaft tat gut, da es allen so wie mir ging.

Sehr angenehme Kennen-Lern-Runde!

Ein voller Erfolg für mich!

Ich verstand, was in meinem Körper vor sich geht und wie ich Erfolge erziele!

Seit langer Zeit habe ich wieder Hoffnung, dass es mir wieder besser gehen wird

Die bewegten Pausen fand ich wunderschön, weil es Übungen waren, bei denen wir gemeinsam lachen konnten und die einfach Spaß machten.

Herzlich eingeladen sind neue und langjährig Betroffene mit einem Lip- oder Lymphödem.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Informationen zu den aktuellen Workshops finden Sie unter www.lymphselbsthilfe.de/gallily

Dann melden Sie sich bitte unter: gallily@lymphselbsthilfe.de

Bei Fragen: Telefon: **09132 – 745886**



Gefördert durch die

