

Unterstützt durch

- › die GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene
- › die Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphödem des Kreises Heinsberg
- › und das Lymphnetz Aachen.



Weitere Informationen

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass bei der Veranstaltung Foto- und Videoaufnahmen gemacht werden, die gegebenenfalls in den Medien der Lymphselbsthilfe e. V. veröffentlicht werden.

Hinweis für Mitglieder

Am Vorabend der Veranstaltung findet die Mitgliederversammlung der Lymphselbsthilfe e. V. statt.

Veranstaltungsort

Bischöfliche Akademie des Bistums Aachen

Leonhardstraße 18-20
52064 Aachen
0241 47996-0
akademie@bistum-aachen.de
<https://bak-ac.de/>

Anfahrt

Die Bischöfliche Akademie des Bistums Aachen liegt am Rande der Aachener Innenstadt in der Nähe des Marschiertores.

Anreise per PKW: Am Tagungsort selbst gibt es am Veranstaltungstag keine Parkmöglichkeiten. Im direkten Umkreis befinden sich die beiden APAG-Parkhäuser „Hauptbahnhof“ (600 Meter) und „Luisenhospital“ (650 Meter). Weitere Informationen gibt es unter: www.apag.de.

Anreise per ÖPNV: Vom Aachener Hauptbahnhof erreichen Sie die Bischöfliche Akademie zu Fuß in circa 5 Minuten (450 Meter). Die nächstgelegene Bushaltestelle heißt „Misereor“ und wird von verschiedenen Buslinien angefahren. Die Fahrpläne finden Sie unter: www.avv.de.



Jetzt online anmelden!

Die Besucheranzahl ist begrenzt. Für jede Person muss eine eigene Anmeldung ausgefüllt werden. Die Online-Anmeldung finden Sie unter: <https://www.lymphselbsthilfe.de/8-lymphselbsthilfetag-aachen/>

Oder einfach über den QR-Code:



Bei Fragen zur Anmeldung: 09191 979 464.

Information zur Online-Anmeldung: Das System sendet eine Rückmeldung. Bitte warten Sie 5 Minuten, bis Sie die Anmeldung noch einmal absenden. Fehlerhafte Anmeldungen können nochmals korrigiert gesendet werden.

Für Mitglieder: Als Mitglied der Lymphselbsthilfe e. V. nehmen Sie kostenlos teil.

Für Nichtmitglieder: Die Teilnahme am Lymphselbsthilfetag kostet für Nichtmitglieder 10€. Diese Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Zahlungseingangs berücksichtigt. Eine Rückzahlung kann aus organisatorischen Gründen nicht erfolgen und wird bei Nichtteilnahme als Spende verbucht.

Information zum Livestream der Vorträge: Die virtuelle Teilnahme kostet für Nichtmitglieder 5€ (für Mitglieder kostenlos) und ist nicht begrenzt. Sie finden die Anmeldung unter: <https://www.lymphselbsthilfe.de/hybrid-lshtag-aachen/>

Anmeldeschluss ist der **23. Mai 2023**. Falls Sie doch nicht teilnehmen können, seien Sie bitte fair und melden sich bei uns ab, um dann jemand anderem die Teilnahme zu ermöglichen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.



8. Lymphselbsthilfetag

Hybridveranstaltung mit Livestream

Bewegung ... und alles fließt

Samstag, den 3. Juni 2023

Bischöfliche Akademie des
Bistums Aachen

Eine Veranstaltung in
Kooperation mit
Lymphselbsthilfe e. V.



Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,
liebe Betroffene von Lip- und Lymphödemen,
und Freunde der Lymphselbsthilfe!

Wir laden Sie herzlich zum 8. Lymphselbsthilfetag nach Aachen – in Kooperation der Lymphselbsthilfe e. V. und der Klinik für Plastische Chirurgie, Hand- und Verbrennungschirurgie an der Uniklinik RWTH Aachen – ein.

Lipödeme und Lymphödeme führen häufig ein Schattendasein und werden oft spät diagnostiziert und unzureichend behandelt. Gemeinsam möchten wir Sie für diese Erkrankungen sensibilisieren, um eine frühe Diagnose und Therapie von Lip- und Lymphödemen zu erreichen, damit Komplikationen und ein weiteres Fortschreiten der Erkrankung verhindert werden können. Gemeinsam mit der Lymphselbsthilfe e. V. informieren wir über aktuelle Entwicklungen bei Lip- und Lymphödemen. Es ist uns gelungen, namhafte Referenten zu gewinnen und wir freuen uns, Ihnen ein umfangreiches Workshop-Programm vorzustellen. Dieses Jahr stehen vor allem die rekonstruktiven Verfahren für das Lymph- und Lipödem im Fokus. Getreu unserem Motto: **Bewegung ... und alles fließt** liegt der zentrale Schwerpunkt der Workshops auf der Bewegung mit Lip- und Lymphödem. Hier werden Sie aktiv zum Mitmachen aufgefordert.

Wir empfehlen Ihnen, sich für die Veranstaltung frühzeitig anzumelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Restplätze werden an der Tageskasse vergeben. Wir freuen uns auf Ihren Besuch beim 8. Lymphselbsthilfetag in Aachen und auf anregende Diskussionen.

Ihr



Univ.-Prof. Dr. med.
Justus P. Beier
Klinikdirektor

Ihre



Susanne Helmbrecht
Vorsitzende
Lymphselbsthilfe e. V.

Programm

Samstag, 3. Juni 2023,
09:00 – 17:30 Uhr



- 09:00 Uhr** **Get together**
mit Kaffee und Besuch in der Industrieausstellung
- 09:30 Uhr** **Begrüßung**
Univ.-Prof. Dr. med. Justus P. Beier, Direktor der Klinik für Plastische Chirurgie, Hand- und Verbrennungschirurgie, Uniklinik RWTH Aachen
Dr. Michael Ziemons, Dezernent für Soziales und Gesundheit der StädteRegion Aachen
- 10:00 Uhr** **Vortrag 1: Aufklärung und Schulung zum Selbstmanagement**
Dipl. Psych. Susanne Helmbrecht, Vorsitzende Lymphselbsthilfe e.V.
- 10:45 Uhr** **Vortrag 2: Konservative Lymphologie/ Gefäßpathologien**
Dr. Puschmann
- Workshop: Mein Weg zur Gewichtsabnahme trotz Lipödem**
Katja Wagner, Sporttherapeutin Orthopädie mit Schwerpunkt Lymphgymnastik
- 11:30 Uhr** **Vortrag 3: Mit Genuss gesund alt werden. Warum Verzicht nicht alles ist**
Dr. med. Susanne Kümmerle, betreuende Ärztin in der Lip-Lymphselbsthilfe
- Workshop: Lymphyoga**
Dr. Anika Meckesheimer, Sozialpsychologin (UAM Mexiko Stadt), Yogalehrerin

12:15 Uhr *Mittagspause*

- 13:15 Uhr** **Vortrag 4: Operative Therapie des Lymphödems**
Priv.-Doz. Dr. med. Anja Boos, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie, stellv. Direktorin der Klinik für Plastische Chirurgie, Hand- und Verbrennungschirurgie, Uniklinik RWTH Aachen

Workshop: Line Dance
Tamara Plank, Teacher Line Dance/DTSA

- 14:00 Uhr** **Vortrag 5: Selbstlymphdrainage**
Bernd Schneider, Fachlehrer MLD/KPE

Workshop: Lymphdance
Sandra Sendler, zert. Rehasporttrainerin

- 14:45 Uhr** **Vortrag 6: Bariatrische Chirurgie**
Dr. med. Andreas Kroh, Adipositaszentrum

Workshop: Entstauungsgymnastik
Annette Dunker, Fachübungsleiterin für Lymphentstauungsgymnastik im Rehasport

15:30 Uhr *Kaffeepause*

- 15:45 Uhr** **Vortrag 7: Postbariatrische Chirurgie/ Körperformung**
Dr. med. Astrid Bülow, Assistenzärztin in der Klinik für Plastische Chirurgie, Hand- und Verbrennungschirurgie, Uniklinik RWTH Aachen

Workshop: Selbstbandage
Bernd Schneider, Fachlehrer MLD/KPE

- 16:30 Uhr** **Vortrag 8: Aktueller Stand der Lipödemchirurgie**
Dr. med. Mojtaba Ghods, Ärztlicher Leiter der Klinik für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Mikrochirurgie, Handchirurgie und Zentrum für Ästhetische Medizin Potsdam

- 17:15 Uhr** **Get together**
Zusammenfassung & Ausblick

- 18:00 Uhr** **Abendessen***

- 19:30 Uhr** **Abendbummel***

*Abendessen und Abendbummel können für jeweils 10€ extra gebucht werden. Treffpunkt: Haupteingang der Bischöflichen Akademie.



© Thomas Hohenschuh