



Selbsthilfegruppe

Herzmuskelschwäche
Herzinsuffizienz

Wir treffen uns an jedem 3. Mittwoch
im Monat von 18.00 – 19.30 Uhr

Elisabeth-Krankenhaus Essen
Hörsaalzentrum | Konferenzraum 3
Klara-Kopp-Weg 1 | 45138 Essen

Die Diagnose Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz) verlangt von den Betroffenen oft ein hohes Maß an Lebensumstellung, weil ihre Leistungsfähigkeit durch die Erkrankung eingeschränkt ist.

Die Selbsthilfegruppe möchte deshalb das Thema Alltagsbewältigung in den Mittelpunkt der Gruppentreffen stellen. Was kann ich tun, um eine möglichst hohe Lebensqualität - trotz Erkrankung - zu erzielen?

- Wo finde ich Spazierwege ohne Steigung?
- Was kann ich mir an Anstrengung zumuten?
- Wann muss ich aufpassen?
- Wie kann ich meine persönlichen Grenzen testen?
- Welche Reisen kann ich unternehmen?

Neben einem regelmäßigen Erfahrungsaustausch werden die Treffen von Mitarbeitern des Herzinsuffizienz-Teams begleitet.

Willkommen sind sowohl erkrankte Menschen als auch deren Angehörige. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Selbsthilfegruppe

Herzmuskelschwäche Herzinsuffizienz

Kontakt: Jens Keinhorst
Fon: 0201 897-3294
j.keinhorst@contilia.de