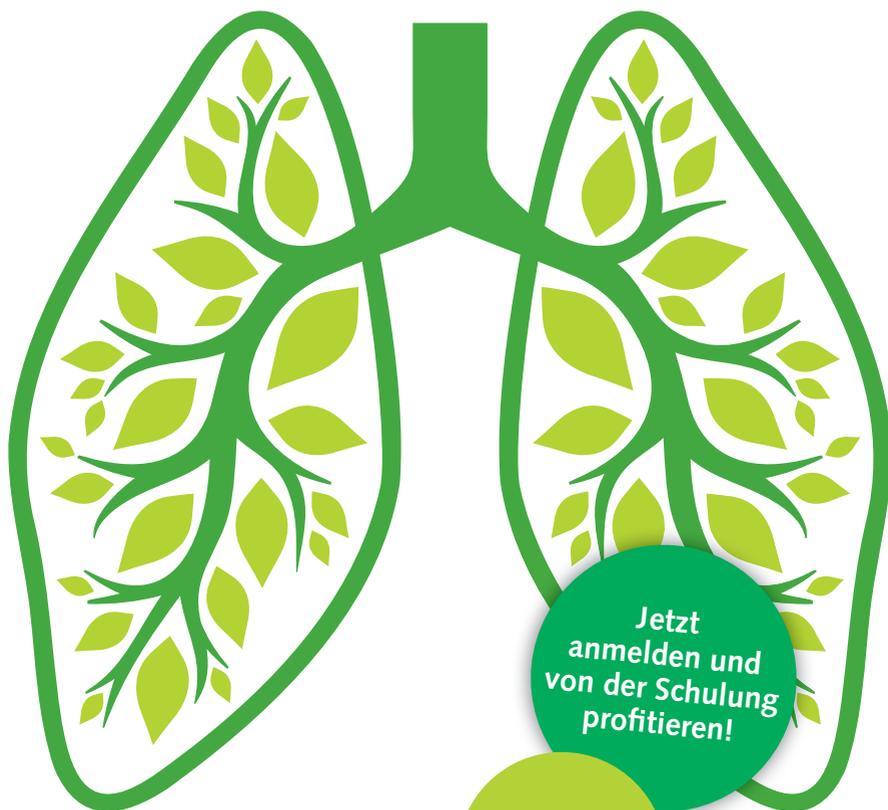


Werden Sie Ihr eigener Experte:

Besser leben mit COPD!



*Jetzt
anmelden und
von der Schulung
profitieren!*

Olten



LUNGENLIGA SOLOTHURN

Wovon profitieren Sie?

- besserer Umgang mit Atemnot, Husten und Auswurf
- besseres Krankheitsverständnis
- mehr Sicherheit im Alltag
- mehr Energie im Alltag
- mehr Lebensqualität

Was bieten wir?

Sie nehmen in einer kleinen Gruppe an der Schulung teil und erarbeiten zusammen mit unserem Expertenteam (Lungenfacharzt und Fachperson der Lungenliga) eine optimale, individuelle Lösung für eine bestmögliche Alltagsbewältigung. Folgende Inhalte werden behandelt:

- Modul 1 – COPD: Ursachen und Auswirkungen
- Modul 2 – Medikamente und Aktionsplan: Anwendung und Umsetzung
- Modul 3 – Atem- und Hustentechniken: Gewusst wie
- Modul 4 – Alltagsplanung: So meistere ich meinen Alltag
- Modul 5 – Körperliche Aktivität: Mit kleinen Schritten zum Ziel
- Modul 6 – Ernährung, Rauchen und Psyche: Chancen und Risiken

Auch nach der sechswöchigen Schulung sind wir für Sie da: Sie profitieren während 12 Monaten von einer professionellen 1:1-Beratung und -Betreuung.

Wer kann teilnehmen?

Alle COPD-Betroffenen (und ihre Angehörigen) sind herzlich willkommen!

Interessiert? Machen Sie mit!

Melden Sie sich per Telefon oder online an. Für Fragen zum Programm geben wir gerne Auskunft! Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Daten:	29. Oktober – 3. Dezember 2024
Dauer:	6 Module (Jeweils 1x pro Woche von 16.00 – 18.00 Uhr)
Ort:	Lungenliga Solothurn, Neuhardstrasse 38, 4600 Olten
Auskunft und Anmeldung:	Christophe Gut, Programmverantwortlicher Tel. 062 206 77 60, kurse@lungenliga-so.ch oder online unter www.lungenliga.ch/copdcoaching
Kosten:	CHF 120.– inkl. Kursmaterial