Wir beraten und begleiten Sie:

## Besser leben mit COPD!





## Wovon profitieren Sie?

Sie entwickeln:

- einen besseren Umgang mit Atemnot, Husten und Auswurf
- ein besseres Krankheitsverständnis
- mehr Energie im Alltag
- · mehr Sicherheit im Alltag
- mehr Lebensqualität

## Was bieten wir?

Sie nehmen in einer kleinen Gruppe am Coaching teil und erarbeiten zusammen mit unserem Expertenteam 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

## Wer kann teilnehmen?

Nächster Kurs

Alle COPD-Betroffenen und ihre Angehörigen sind herzlich willkommen!

ivaciistei Kuis.	
	Weitere Termine finden Sie online auf www.lungenliga.ch/copdcoaching
Dauer:	6 Wochen (1 Modul pro Woche, von 14.00-16.00 Uhr)
Ort:	an verschiedenen Beratungsstellen der Lungenliga Ost
Auskunft und	
Anmeldung:	Tel. 071 228 47 47, copd@lungenliga-ost.ch
	oder online unter www.lungenliga.ch/copdcoaching
Kurskosten:	CHF 120 inkl. Kursmaterial durch den Teilnehmer.
	Die weiteren Beratungskosten werden über die
	Krankenkasse abgerechnet.
V12-2024	