

Werden Sie Ihr eigener Experte:

Besser leben mit COPD!



Jetzt
anmelden und
von der Schulung
profitieren!



LUNGENLIGA AARGAU

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, Physiotherapeut/-in 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 sind herzlich willkommen!

Interessiert? Machen Sie mit!

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Melden Sie sich per Telefon oder online **bis spät. 31. August 2022** an. Nach erfolgter Anmeldung laden wir Sie zu einem ca. 30-minütigen Vorgespräch in Aarau ein. Für Fragen zum Programm geben wir gerne Auskunft.

Daten:	2./9./16./23./30. November und 7. Dezember 2022
Dauer:	6 Module (jeweils 1x pro Woche um 14.00–16.00 h)
Auskunft und Anmeldung:	Eveline Rohland, Projektverantwortliche Tel. 062 832 40 00, kurse@llag.ch oder online unter www.lungenliga.ch/copdcoaching-ag
Kosten:	CHF 120.– inkl. Kursmaterial