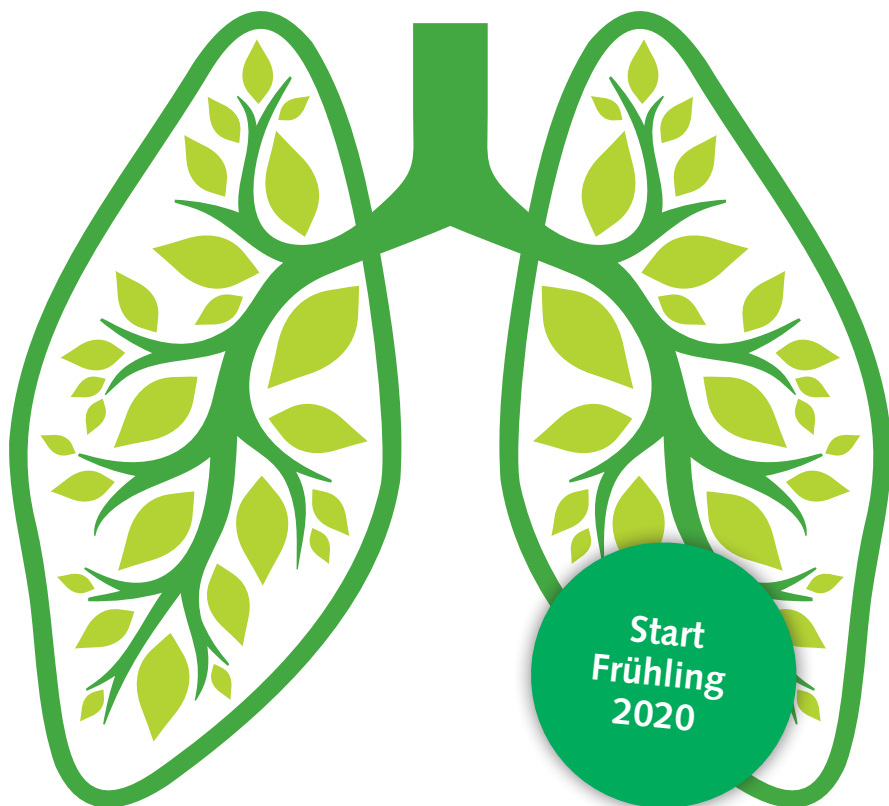


Werden Sie Ihr eigener Experte.

Besser leben mit COPD



Start
Frühling
2020

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 Beratung und Betreuung.

Wer kann teilnehmen?

Alle COPD-Betroffenen 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:	27.02. / 05.03. / 12.03. / 19.03. / 26.03. / 02.04.2020
Ort:	Raum Luzern
Dauer:	6 Module, jeweils 1x pro Woche von 14:00–16:00 Uhr
Kosten:	CHF 120.00 inklusive Kursmaterial
Anmeldung:	Tel. 041 429 31 10 oder online unter www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse
Auskunft:	Tel. 041 429 31 10