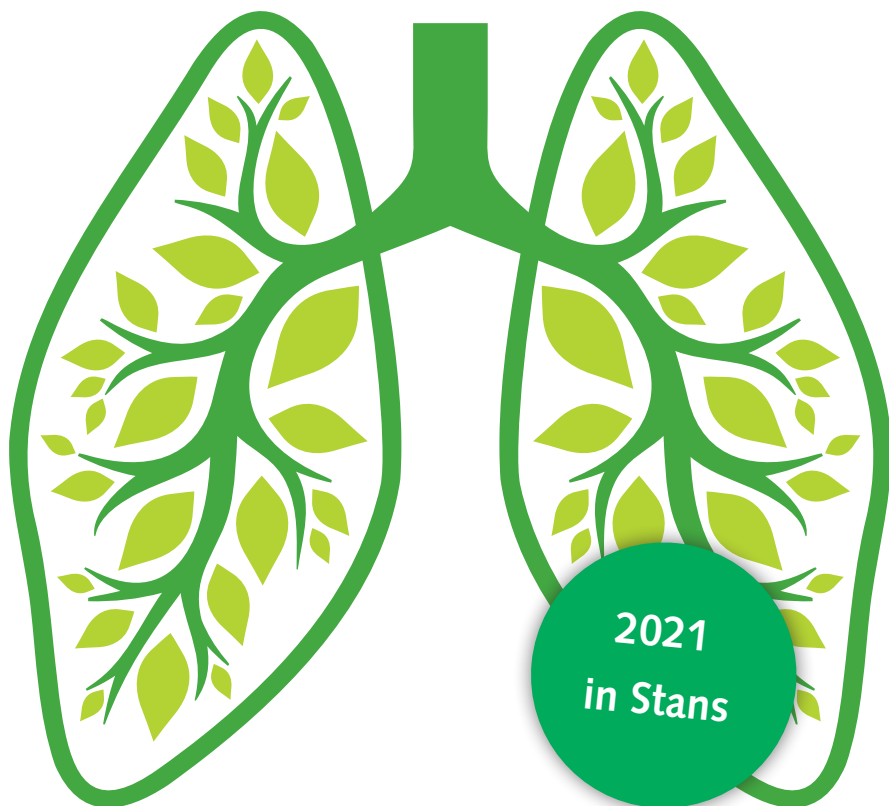


Werden Sie Ihr eigener Experte.

Besser leben mit COPD



Wovon profitieren Sie?

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

Was bieten wir?

Sie nehmen in einer kleinen Gruppe am Programm teil und erarbeiten mit den Beraterinnen der Lungenliga und einem Lungenarzt eine optimale Lösung für eine bestmögliche Alltagsbewältigung. Die Richtlinien des BAG zu den Corona Schutzmassnahmen können wir vollumfänglich gewährleisten.

- 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 dem sechswöchigen Programm sind wir für Sie da. Sie profitieren während 12 Monaten von einer professionellen Betreuung und Beratung.

Wer kann teilnehmen?

Alle COPD-Betroffenen und ihre Angehörigen sind herzlich willkommen.

Interessiert? Machen Sie mit.

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

Anmeldeschluss ist der Freitag, 30. April 2021.

Daten:	11.06. / 18.06. / 25.06.2021 und 02.07. / 09.07. / 16.07.2021
Ort:	Kantonsspital Nidwalden in Stans
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