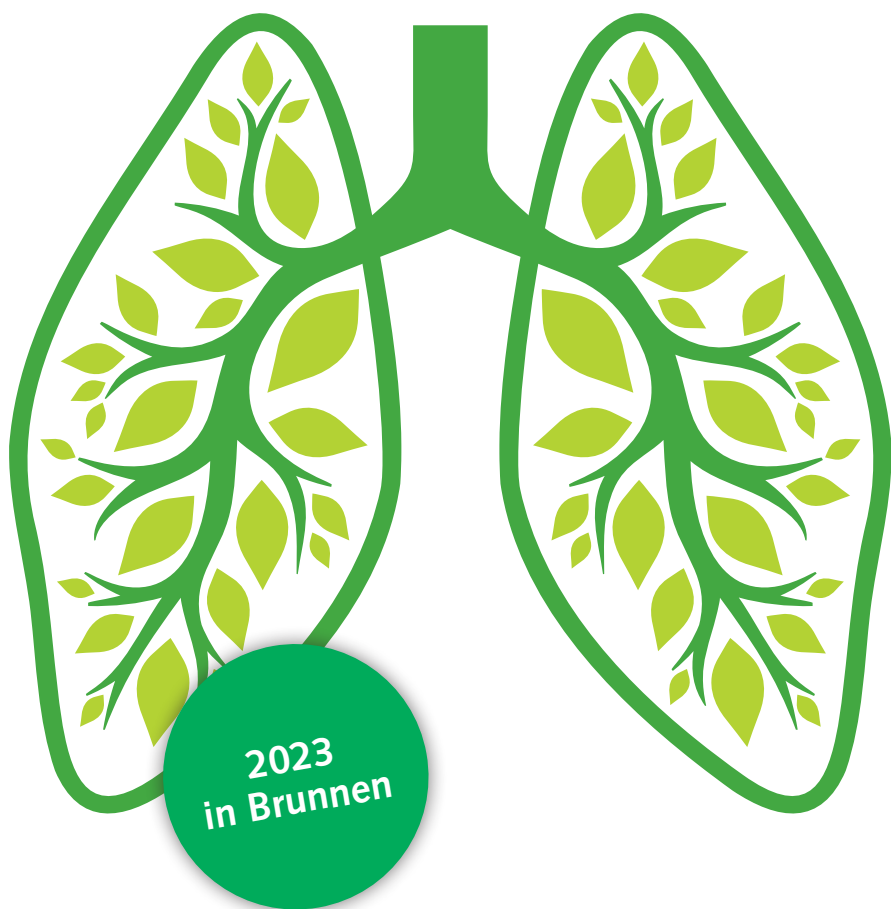


# Besser leben mit COPD!



2023  
in Brunnen

## Davon profitieren Sie

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

## Das bieten wir

Sie nehmen in einer Gruppe am Programm teil und erarbeiten mit den Berater\*innen der Lungenliga und einem\*einer Lungenarzt\*Lungenärztin eine optimale Lösung für eine bestmögliche Alltagsbewältigung.

- 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.

## Teilnahme

Alle COPD-Betroffenen sind herzlich willkommen. Sie können auch gerne eine Begleitperson mitnehmen.

## Kosten

CHF 120.00 inklusive Kursmaterial. Mit einer ärztlichen Verordnung übernimmt die Krankenkasse einen Teil der Kosten.

## Machen Sie mit

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

<b>Daten:</b>	14./21.04.23, 05./12./26.05.23 und 02.06.23, jeweils freitags
<b>Ort:</b>	Beratungsstelle Brunnen der Lungenliga Zentralschweiz
<b>Dauer:</b>	6 Module, jeweils 1x pro Woche von 14:00–16:00 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	Tel. 041 429 31 10 oder online unter <a href="http://www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse">www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse</a> Anmeldeschluss Freitag, 31. März 2023