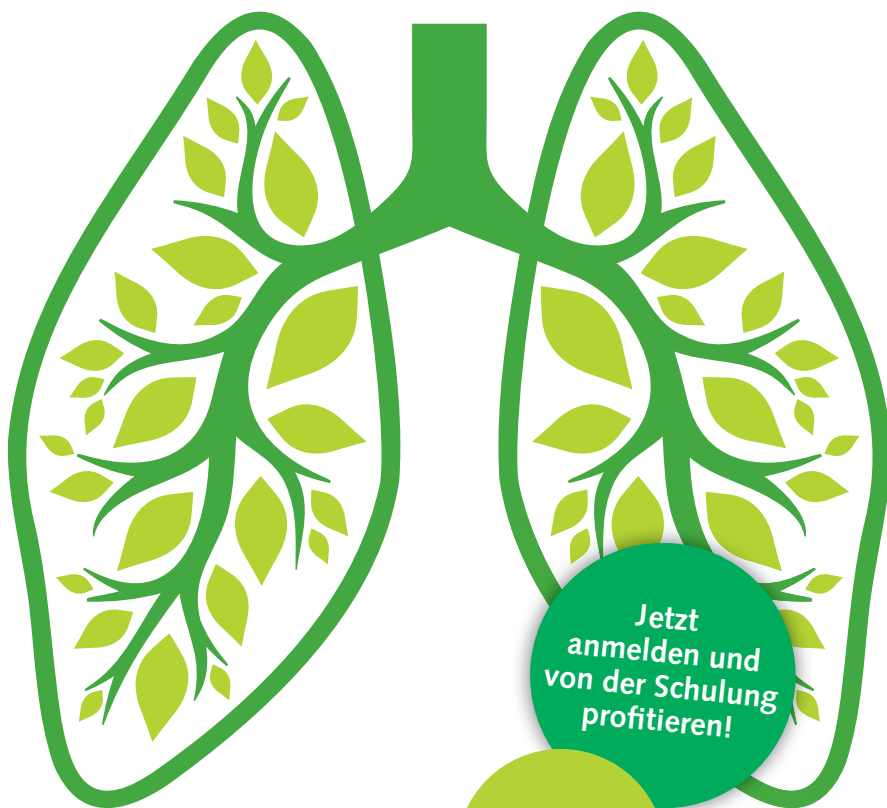


Werden Sie Ihr eigener Experte:

Besser leben mit COPD!



Jetzt
anmelden und
von der Schulung
profitieren!

Solothurn



LUNGENLIGA SOLOTHURN

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 1:1-Beratung und -Betreuung.

Wer kann teilnehmen?

Alle COPD-Betroffenen (und ihre Angehörigen) 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:	8. November – 13. Dezember 2022
Dauer:	6 Module (jeweils 1x pro Woche von 16.00 - 18.00 Uhr)
Ort:	Lungenliga Solothurn, Dornacherstr. 33, 4500 Solothurn
Auskunft und Anmeldung:	Petra Vonmoos, Programmverantwortliche Tel. 032 628 68 28, petra.vonmoos@lungenliga-so.ch oder online unter www.lungenliga.ch/copdcoaching
Kosten:	CHF 120.– inkl. Kursmaterial