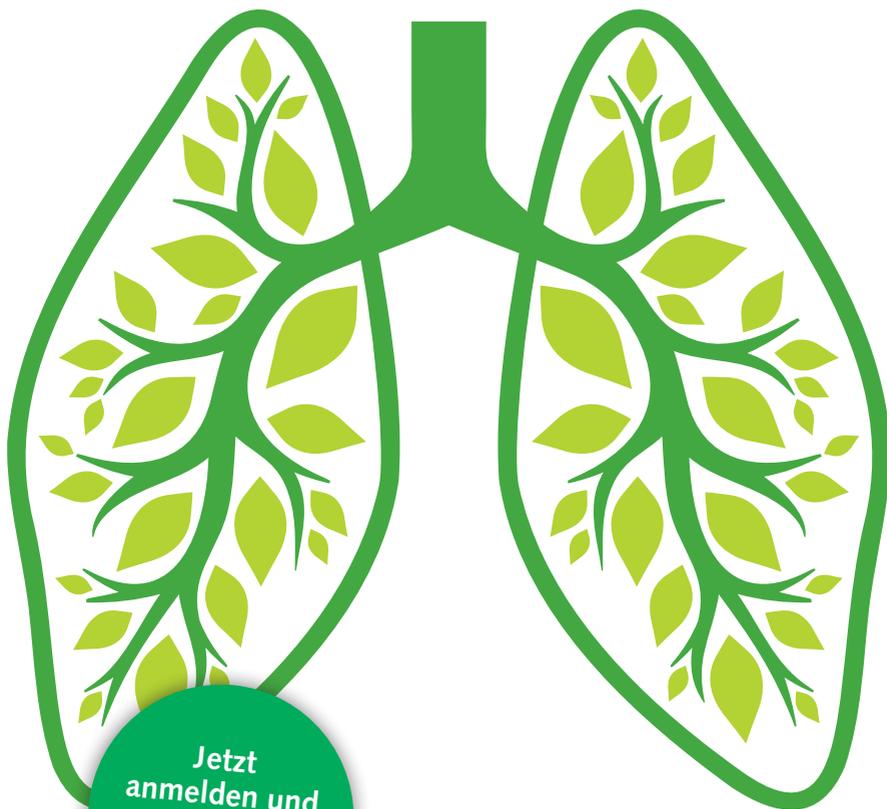


Werden Sie Expertin, Experte:

Besser leben mit COPD!



Jetzt
anmelden und
von der Schulung
profitieren!



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 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

Sie profitieren von drei individuellen Sitzungen in der Kursperiode. Und auch nach der sechswöchigen Schulung sind wir für Sie da: Während 12 Monaten bieten wir Ihnen eine professionelle 1:1-Beratung und -Betreuung.

Wer kann teilnehmen?

Alle COPD-Betroffenen sind herzlich willkommen! Machen Sie mit, melden Sie sich gleich telefonisch oder online an. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Termine 2022	Dienstag 1.3., Dienstag 8.3., Montag 14.3., Dienstag 22.3., Dienstag 29.3., Dienstag 5.4.
Dauer:	6 Module (jeweils 1x pro Woche um 14.00 – 16.00 Uhr)
Ort:	Lungenliga St.Gallen–Appenzell, Beratungsstelle Mels, Rietcenter, Pizolstrasse 4, 8887 Mels
Auskunft und Anmeldung:	Jasmin Gabathuler, Programmverantwortliche Tel. 081 723 66 69, copd@lungenliga-sg.ch oder online unter www.lungenliga.ch/copdcoaching
Kosten:	CHF 120.– inkl. Kursmaterial (weitere Kosten via Krankenkasse sind möglich)