

Besser leben mit COPD

Lassen Sie sich coachen und werden Sie Ihr eigener Experte

Sie nehmen in einer kleinen Gruppe an einem Coaching teil und erarbeiten zusammen mit unserem Expertenteam bestehend aus Fachpersonen der Lungenliga und einem Lungenfacharzt, eine optimale und individuelle Lösung zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

Folgende Themen werden behandelt:

- Modul 1 – COPD: Ursachen und Auswirkungen
- Modul 2 – Medikamente und Aktionsplan
- Modul 3 – Atemtechniken
- Modul 4 – Alltagsplanung
- Modul 5 – Körperliche Betätigung
- Modul 6 – Ernährung, Rauchen, Psyche

Auch nach dem sechswöchigen Programm sind wir für Sie da. Sie profitieren während 12 Monaten von einer professionellen und individuellen Beratung und Betreuung. Teilnehmen kann jede/r COPD-Betroffene sowie dessen Angehörige.



Unter anderem dank der Projekt-
förderung seitens Gesundheits-
förderung Schweiz haben COPD-
Betroffene auch 2020 die Möglich-
keit, am Coaching teilzunehmen.

Auskünfte und Anmeldungen

LUNGENLIGA THURGAU
Bahnhofstrasse 15
8570 Weinfelden

Tel. 071 626 98 98
Fax 071 626 98 99
info@lungenliga-tg.ch
www.lungenliga-tg.ch

Weitere Infos finden Sie unter:
www.lungenliga.ch/copdcoaching

Kurs 1: Frühjahr 2020

donnerstags, 16. April - 18. Mai
jeweils von 14.30 - 16.30 Uhr

Kurs 2: Herbst 2020

donnerstags, 22. Oktober - 03. Dezember
jeweils von 14.30 - 16.30 Uhr

Ort

Blaukreuzhaus Oase,
Hermannstrasse 4a, Weinfelden

Kursleitung

Regula Friedl, Pflegefachfrau HF
Philipp Hug, Pflegefachmann HF

Kosten

CHF 120.- inkl. Kursmaterial

Sie profitieren von

6 betreuten Gruppenmodulen
3 individuelle Sitzungen mit Ihrem Coach
12 Monate individuelle Betreuung
erhöhter Lebensqualität
besserer Umgang mit Ihrer Erkrankung

Stand: Januar 2020



LUNGENLIGA THURGAU