

Besser leben mit COPD

Wir beraten und begleiten Sie -
damit Ihr Alltag leichter wird!

Leiden Sie an der Lungenkrankheit COPD?

Oder jemand in Ihrem Umfeld?

Möchten Sie trotz Krankheit einen leichteren Alltag, ein besseres Leben?

Wir empfehlen Ihnen unser **Coaching**:

Sie treffen sich **einmal pro Woche** mit anderen Betroffenen in einer kleinen Gruppe. Sie sprechen mit unseren Expertinnen und Experten und einem Facharzt für Lungen-Krankheiten über diese Themen:

1. Woche Was sind die Ursachen und Auswirkungen von COPD?
2. Woche Welche Medikamente gibt es? Was ist der Aktionsplan?
3. Woche Wie können Sie besser atmen?
4. Woche Wie können Sie Ihren Alltag besser planen?
5. Woche Hilft Ihnen mehr Bewegung?
6. Woche Welchen Einfluss haben Ernährung, Psyche, Rauchen?

Nach diesen 6 Wochen beraten und betreuen wir Sie **ein ganzes Jahr**.

In dieser Zeit lernen Sie, was Ihnen am besten hilft – für ein besseres Leben mit COPD!



Dieser Flyer wurde in «Leichter Sprache, Stufe B1» verfasst.

Unter anderem dank der Projektförderung seitens Gesundheitsförderung Schweiz haben COPD- Betroffene auch 2022 die Möglichkeit, am Coaching teilzunehmen.

Auskünfte und Anmeldungen

LUNGENLIGA THURGAU
Bahnhofstrasse 15
8570 Weinfelden

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

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

Kurs 1: Frühjahr 2022

dienstags, 19. April - 24. Mai
jeweils von 14.30 - 16.30 Uhr

in Amriswil

Kurs 2: Herbst 2022

donnerstags, 01. September - 06. Oktober
jeweils von 14.30 - 16.30 Uhr

in Weinfelden

Kursleitung / Coaches

Regula Friedl, Pflegefachfrau HF
Kathleen Guptara, Pflegefachfrau FH
Philipp Hug, Pflegefachmann HF
Nadine Rutishauser, Pflegefachfrau HF

Kosten

CHF 120.- inkl. Kursmaterial

Sie bekommen:

- 6 betreute Gruppenmodule
- 3 individuelle Sitzungen mit Ihrem Coach
- 12 Monate individuelle Betreuung
- erhöhte Lebensqualität
- besseren Umgang mit Ihrer Erkrankung

Versicherung

Sie sind **selbst** für Ihre Versicherung verantwortlich. Sie sind **nicht** über uns versichert.

Sind Sie **Mitglied** der Lungenliga?
Dann bekommen Sie 10% Rabatt.

Stand: Januar 2022



LUNGENLIGA THURGAU