

Werden Sie Ihr eigener Experte:

# Besser leben mit COPD!



Jetzt  
anmelden und  
von der Schulung  
profitieren!



**LUNGENLIGA** AARGAU

## 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, Physiotherapeut/-in 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 sind herzlich willkommen!

## Interessiert? Machen Sie mit!

Melden Sie sich per Telefon oder online an. Nach erfolgter Anmeldung laden wir Sie zu einem ca. 30-minütigen Vorgespräch in Aarau ein. Für Fragen zum Programm geben wir gerne Auskunft. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. **Anmeldeschluss: 31. August 2023**

<b>Daten:</b>	<b>01./08./15./22./29. November und 06. Dezember 2023</b>
<b>Dauer:</b>	6 Module (jeweils 1x pro Woche um 14.00–16.00 Uhr)
<b>Auskunft und Anmeldung:</b>	Fabiola Vincenz, Projektverantwortliche Tel. 062 832 40 00, kurse@llag.ch oder online unter <b><a href="http://www.lungenliga.ch/copdcoaching-ag">www.lungenliga.ch/copdcoaching-ag</a></b>
<b>Kosten:</b>	CHF 120.– inkl. Kursmaterial