



CPAP-WORKSHOPS

**Tipps und Tricks für ein besseres Leben mit Ihrem
CPAP-Gerät**



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

LIGUE **PULMONAIRE** VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS



Tipps und Tricks für ein besseres Leben mit dem CPAP-Gerät

Die Lungenliga Wallis organisiert kostenlose Informations- und Austauschabende im Zusammenhang mit Schlafapnoe, die sich an CPAP-Nutzer und ihre Ehepartner richten.

Ihr Schlaf

- Tipps für einen besseren Schlaf
- Techniken zur Entspannung
- Positionierung
- Umgang mit Problemen, die mit dem Gerät zusammenhängen (Druck, Lärm, Leckagen, Maske)
- Austausch von Erfahrungen

**Donnerstag
11. Mai 2023
um 18:00 Uhr**

Berufsfachschule Oberwallis
Gewerbstrasse 2
3930 Visp

Ihre Ernährung

- Zusammenhänge zwischen Übergewicht und Schlafapnoe
- Tipps von einer Ernährungsberaterin
- Austausch von Erfahrungen

**Dienstag
2. Mai 2023
um 18:00 Uhr**

Berufsfachschule Oberwallis
Gewerbstrasse 2
3930 Visp

Anmeldefrist: eine Woche vor dem Workshop

Informationen und Anmeldung: 027 481 20 00 / sommeil@psvalais.ch