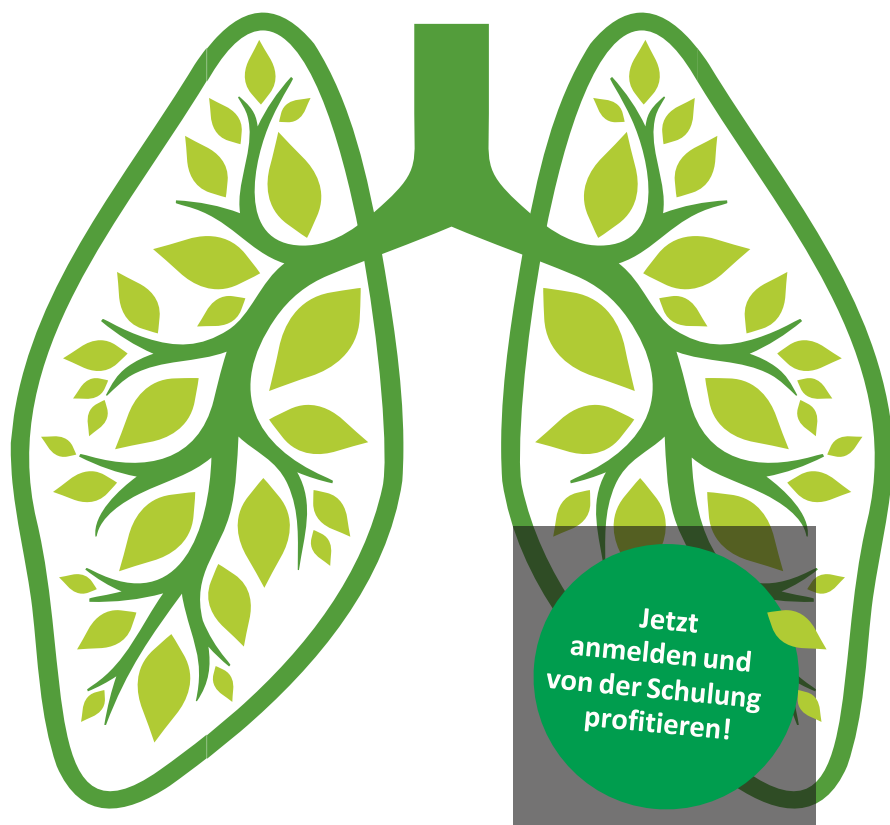


Werden Sie Ihr eigener Experte:

Besser leben mit COPD!



Jetzt
anmelden und
von der Schulung
profitieren!



LUNGENLIGA GLARUS
Mehr Luft fürs Leben

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, Fachperson der Lungenliga und Physiotherapeutin) 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, Mail oder online an. Für Fragen zum Programm geben wir gerne Auskunft! Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Daten:	01./10/15./22. Februar und 1./8. März 2022
Dauer:	6 Module (jeweils von 15.30 – 17.30 Uhr)
Auskunft und Anmeldung:	Leonore Agazzi, Programmverantwortliche Tel. 055 640 50 15, info@llgl.ch oder online unter www.lungenliga-gl.ch
Kosten:	CHF 120.– inkl. Kursmaterial
Durchführungsort:	Geschäftsstelle Lungenliga, Wiggispark, Netstal

