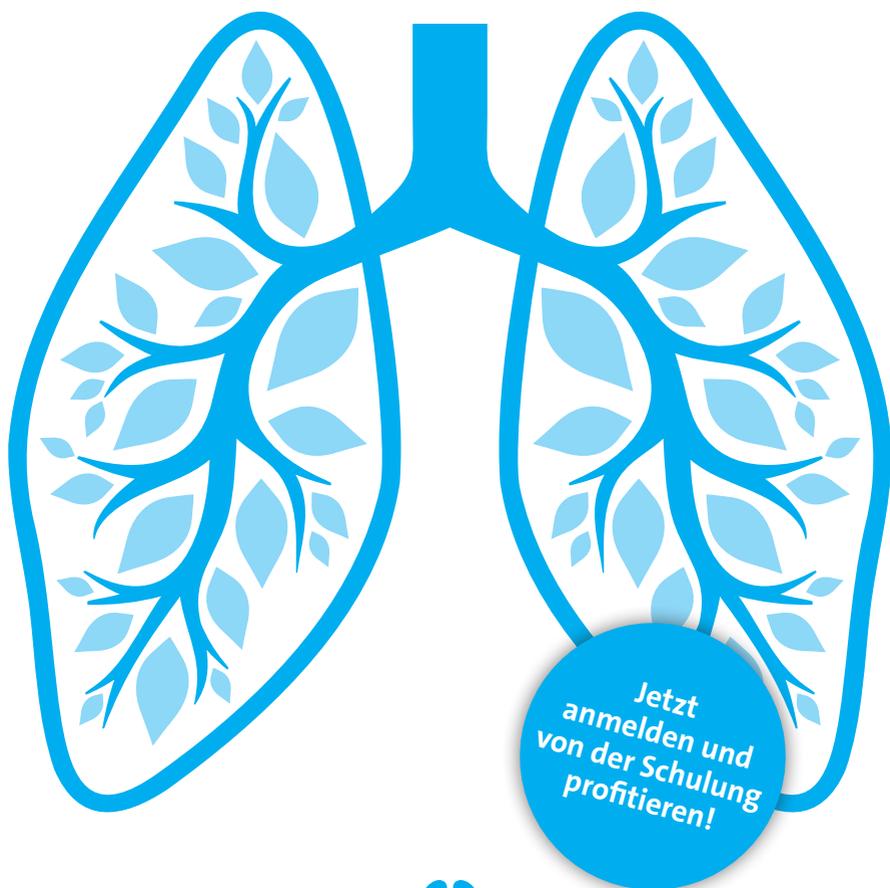


Werden Sie Ihr eigener Experte:

Besser leben mit COPD!



Jetzt
anmelden und
von der Schulung
profitieren!



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

Was bieten wir?

Sie nehmen in einer kleinen Gruppe am COPD-Coaching teil und erarbeiten zusammen mit unserem Expertenteam (Lungenfacharzt und Coach von LUNGE ZÜRICH) 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 – Atemtechniken: Gewusst wie
- Modul 4 – Alltagsplanung: So meistere ich meinen Alltag
- Modul 5 – Körperliche Bewegung: Mit kleinen Schritten zum Ziel
- Modul 6 – Ernährung, Rauchen und Psyche: Chancen und Risiken

Während der sechs Module wird in Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt und Ihrem Coach ein Aktionsplan erarbeitet, um für Notfallsituationen vorbereitet zu sein.

Wovon profitieren Sie?

- besserer Umgang mit Atemnot, Husten und Auswurf
- besseres Krankheitsverständnis
- mehr Sicherheit im Alltag
- mehr Energie im Alltag
- mehr Lebensqualität im Alltag
- Aktionsplan für den Notfall

Interessiert? Machen Sie mit!

Melden Sie sich per Telefon oder online an. Bei Fragen zum Programm geben wir gerne Auskunft. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Dauer:	6 Module, jeweils 1x pro Woche à 2 Stunden Ausserdem profitieren Sie während eines ganzen Jahres von einer professionellen 1:1 Betreuung.
Auskunft/Anmeldung:	Sandra Catuogno, T 044 268 20 22, kurse@lunge-zuerich.ch oder online unter www.lunge-zuerich.ch/kurse
Kosten:	CHF 120 (inkl. Lehrmittel, eventuelle ärztlich verursachte Kosten werden über die Krankenkasse abgerechnet)

LUNGE ZÜRICH

The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen

T 044 268 20 22, F044 268 20 20, kurse@lunge-zuerich.ch

www.lunge-zuerich.ch/kurse, Spendenkonto: CH62 0900 0000 8000 1535 7