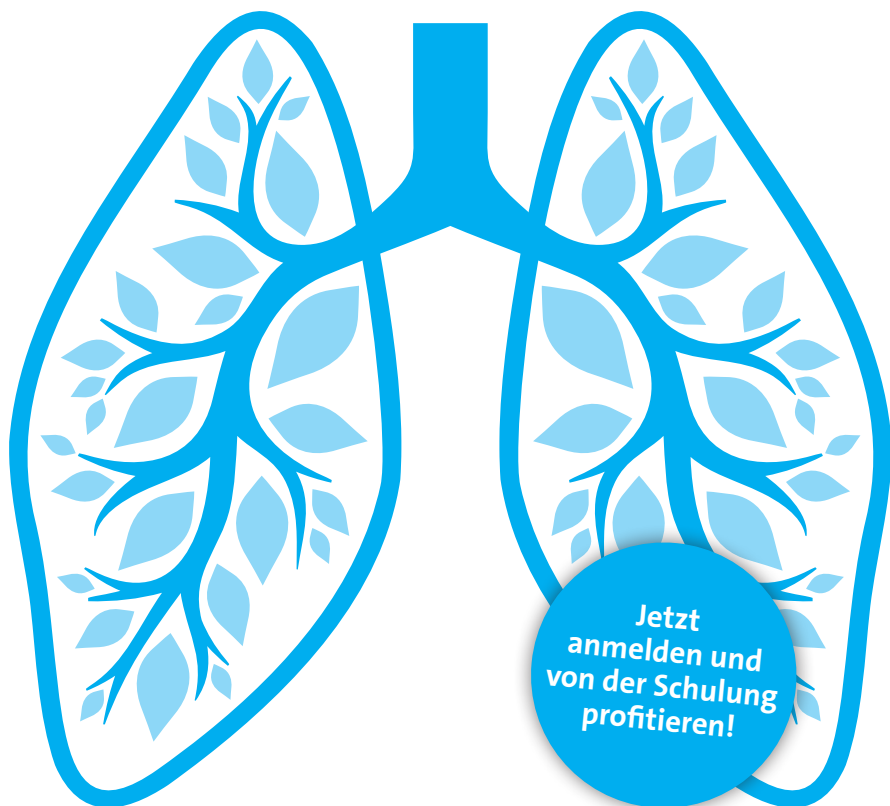


Werden Sie Ihr eigener Experte:

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 Fachperson 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

Auch nach dem sechsteiligen Coaching sind wir für Sie da: Sie profitieren während 12 Monaten von einer professionellen Einzelbetreuung.

Wovon profitieren Sie?

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

Interessiert? Machen Sie mit!

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

Daten und Orte:	mediX Gruppenpraxis, Rotbuchstrasse 46, 8037 Zürich 20./27. März und 3./10./17./24. April 2018 LUNGE ZÜRICH, Schiffbaustrasse 9a, 8005 Zürich 18./25. April und 2./9./16./23. Mai 2018 Stadtspital Triemli, Birmensdorferstrasse 497, 8063 Zürich 30. Mai und 6./13./20./27. Juni und 4. Juli 2018
Dauer:	6 Module (jeweils 1x pro Woche von 14 bis 16 Uhr)
Auskunft und Anmeldung:	LUNGE ZÜRICH, Sandra Catuogno Tel. 044 268 20 22, kurse@lunge-zuerich.ch oder online unter www.lunge-zuerich.ch/kurse
Kosten:	CHF 50.– (inkl. Lehrmittel)