

# Besser leben mit COPD!



2025  
in Sarnen

## Davon profitieren Sie

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

## Das bieten wir

Sie nehmen in einer Gruppe am Programm teil und erarbeiten mit den Berater:innen der Lungenliga und einem Lungenarzt eine optimale Lösung für eine bestmögliche Alltagsbewältigung.

- 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 dem sechswöchigen Programm sind wir für Sie da. Sie profitieren während 12 Monaten von einer professionellen Betreuung und Beratung.

## Teilnahme

Alle COPD-Betroffenen sind herzlich willkommen. Sie können auch gerne eine Begleitperson mitnehmen.

## Kosten

CHF 120.00 inklusive Kursmaterial

## Machen Sie mit

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

<b>Daten:</b>	05./12./19./26. September 2025 und 10./17. Oktober 2025 jeweils an einem Freitag
<b>Ort:</b>	Residenz Am Schärme, Am Schärme 1, 6060 Sarnen
<b>Dauer:</b>	6 Module, jeweils 1x pro Woche von 14:00–16:00Uhr
<b>Anmeldung:</b>	Tel. 041 429 31 10 oder online unter <a href="http://www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse">www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse</a> Anmeldeschluss Freitag, 15. August 2025