

# Besser Leben mit **COPD**

## Ihr Coaching für mehr Gesundheitskompetenz

### Liebe Patientin, Lieber Patient

#### Haben Sie Probleme mit der Lunge und oder den Bronchien?

Ein professionelles Team, bestehend aus einer Lungenfachärztin und speziell für Lungenkrankheiten ausgebildete Physiotherapeutin und medizinische Praxisassistentin, unterstützt Sie im besseren, nutzbringenden Umgang mit Ihrer Lungenerkrankung im Alltag. Wir begleiten Sie durch 6 Module in denen Sie mehr Wissen aber vor allem konkrete Fähigkeiten erwerben, die Ihnen im Alltag nützlich sind und Komplikationen verhindern helfen. Ein zentrales Dokument ist der für Sie erstellte COPD-Aktionsplan zum rechtzeitigen Erkennen und richtigen Handeln bei einer Verschlechterung, welcher in einem separaten Einzeltermin mit Ihnen erarbeitet wird. Ein Schlussbericht für Sie und ihren Hausarzt/Spezialarzt dokumentiert den Ablauf und den Erfolg des Programms. Angehörige sind während aller Module herzlich willkommen.

### Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme Ihr COPD-Team

Prof. Dr.med. C. Steurer-Stey, Kaba Dalla Lana, und Team

#### Daten und Ort:

Donnerstag 22.9. / 29.9. / 06.10. / 13.10. / 20.10. und 27.10.2022  
von 13:30 bis 15:30 Uhr  
mediX Gruppenpraxis, Rotbuchstrasse 46, 8037 Zürich

#### Anmeldung:

Tel. 044 365 30 30, [info@medix-gruppenpraxis.ch](mailto:info@medix-gruppenpraxis.ch)

## Die 6 Gruppenmodule, die wir Ihnen anbieten, sind:

Modul 1	<b>COPD</b> Was ist das genau? Wo liegt der Unterschied zum Asthma? Sie können Ihre Krankheit Ihren Bekannten einfach und verständlich erklären.
Modul 2	<b>Medikamente &amp; Aktionsplan</b> Wir zeigen Ihnen nochmals genau wann, warum und wie Sie Ihre Medikamente einnehmen können und wie Sie bei einer Verschlechterung richtig und rechtzeitig reagieren können.
Modul 3	<b>Atemtechniken</b> Wir lernen Ihnen Techniken um die Atemnot und die Überblähung zu verringern. Ebenfalls zeigen wir Ihnen Hustentechniken um Sekret optimal aus ihren Bronchien zu entfernen.
Modul 4	<b>Alltagsplanung</b> Wie komme ich optimal durch meinen Alltag beim Staubsaugen, dem Betten machen, dem Einkaufen und dem Treppen steigen? Wir zeigen Ihnen energiesparende Techniken sowie ideale Tages- und Wochenplanungen.
Modul 5	<b>Körperliches Training</b> Warum ist es so schwierig anzufangen und regelmässig körperlich zu trainieren? Wir stärken Ihre Motivation für das regelmässige Training und zeigen Ihnen verschiedene Möglichkeiten auf.
Modul 6	<b>Erfahrungsaustausch und konkretes Anwenden des Gelernten</b> Durch praxisnahe Übungen und gezielte Inputs wird der ganze Programminhalt vertieft und das Umsetzen in den Alltag erleichtert.