

**Ihr Coaching für mehr Kompetenz**  
mit Prof. Dr. med. Claudia Steurer-Stey und  
Lungen-Physiotherapeutin Kaba Dalla Lana

## Liebe Patientin, lieber Patient

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

Ein professionelles Team, bestehend aus einer Lungenfachärztin und einer speziell für Lungenkrankheiten ausgebildete Physiotherapeutin sowie einer medizinischen Praxisassistentin, steht Ihnen zur Verfügung um mit Ihrer chronischen Lungenerkrankung im Alltag besser umgehen zu können. Wir stellen zusammen mit Ihnen ein, Ihren Bedürfnissen angepasstes Programm auf und begleiten Sie durch 3 Nachmittage à je zwei Gruppenmodulen in denen Sie mehr Wissen und konkrete Fähigkeiten erwerben. Ein Schlussbericht für ihren Hausarzt dokumentiert den Ablauf und den Erfolg des Programms.

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

- **COPD**  
Was ist das genau? Wo liegt der Unterschied zum Asthma? Sie können Ihre Krankheit Ihren Bekannten einfach und verständlich erklären.
- **Medikamente & Aktionsplan**  
Wann ist was sinnvoll? Inhaliere ich richtig?  
Wir zeigen Ihnen nochmals genau wann, warum und wie Sie Ihre Medikamente anwenden und wie Sie bei einer Verschlechterung richtig und rechtzeitig reagieren können.
- **Atemtechniken**  
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.
- **Alltagsplanung**  
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.
- **Körperliches Training**  
Warum ist es so schwierig anzufangen und regelmässig körperlich zu trainieren? Wir stärken Ihre Zuversicht und Motivation für das regelmässige Training und zeigen Ihnen verschiedene Möglichkeiten auf.
- **Erfahrungsaustausch und konkretes Anwenden des Gelernten**  
Durch praxisnahe Übungen und gezielte Inputs wird der ganze Programminhalt vertieft und das Umsetzen in den Alltag erleichtert.

### Angehörige sind während aller Module herzlich willkommen.

Sie können auch nur einzelne Module besuchen und bei Bedarf und in Absprache mit Ihrem Hausarzt bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit Spezialisten und Lunge Zürich auch gerne vertiefte Einzelberatungen in verschiedenen Bereichen an wie: Rauchentwöhnung, Ernährungstipps, Sauerstofftherapie, Psychologische Unterstützung und Trainingsberatung.

#### Herbstkurs 2017:

Donnerstag 31. August 2017, 10 – 12 Uhr  
Donnerstag 07. September 2017, 10 – 12 Uhr  
Donnerstag 14. September 2017, 10 – 12 Uhr

#### Ort:

mediX Gruppenpraxis, Rotbuchstrasse 46,  
837 Zürich  
Telefon 044 365 30 30  
Email: [info@medix-gruppenpraxis.ch](mailto:info@medix-gruppenpraxis.ch)