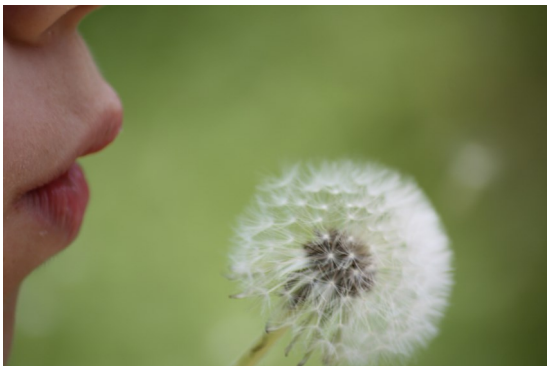
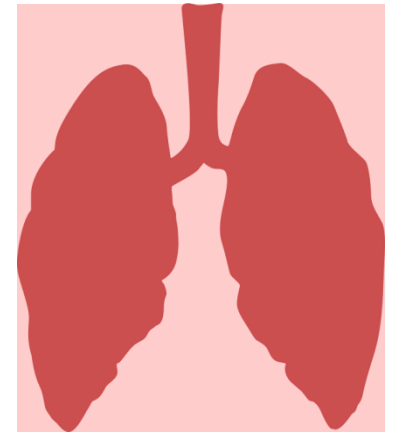


Kraft schöpfen und neue Perspektiven entdecken. Auch mit weniger Luft kann man trotzdem das Leben in vollen Zügen geniessen. Wir wollen gemeinsam das Leben und seine schönen Seiten wieder entdecken und geniessen. Wir stärken uns gegenseitig mit Tipps und Tricks und tauschen uns über Hilfen und Unterstützung aus. Wir machen uns gegenseitig Mut, unser Leben wieder aktiver zu gestalten.



Selbsthilfegruppe

Atemnot



Atemlos durch den Tag



SELBSTHILFETHURGAU

Selbsthilfe Thurgau-071 620 10 00-www.selbsthilfe-tg.ch

Atemlos durch den Tag

Leidest du an einer Lungenkrankheit?
Spürst du im Alltag wie dir – bei gewöhnlichen Tätigkeiten wie Treppensteigen oder Einkaufen – langsam die Luft ausgeht?
Merkst du, wie du immer weniger mithalten kannst mit dem Tempo deiner Mitmenschen?
Ziehst du dich immer mehr zurück oder wagst es gar nicht mehr, körperlich aktiv zu sein?

An wen richtet sich die Gruppe?

Menschen mit Atemwegserkrankungen wie COPD, Emphysem, Fibrose, Asthma Bronchiale etc.
mit oder ohne Sauerstofftherapie, egal ob jung oder alt.

Bei Bedarf Miteinbezug der mitbetroffenen Angehörigen.

Treffen

Wir treffen uns regelmässig jeden **1. Dienstag im Monat** um 19 Uhr in Räumlichkeiten der Lungenliga in Frauenfeld (Coop Center Schlosspark, Zugang über 2. OG Parkdeck).

Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer bringt sich aktiv in die Gruppe ein und übernimmt Verantwortung. Die Gruppenleitung wird im Turnus festgelegt.
Die Teilnahme ist kostenlos.

Bist Du interessiert, dann Melde Dich an bei:



SELBSTHILFETHURGAU

Freiestrasse 10
Postfach 429
8570 Weinfelden
info@selbsthilfe-tg.ch
Telefon 071 620 10 00
www.selbsthilfe-tg.ch

In Kooperation mit



LUNGENLIGA THURGAU

Mögliche Themen und Zweck der Selbsthilfegruppe

- Soziale Kontakte aufbauen und pflegen
- Gegenseitige Unterstützung in der Gruppe
- Bei Bedarf Einbezug von Angehörigen
- Unterstützung in Krisen
- Hilfestellung im Umgang mit der Erkrankung und ihrem Umfeld
- Zusammenarbeit mit ausgewiesenen Fachkräften
- Gegenseitiges Stärken durch den Austausch
- Tipps und Tricks
- Wissens- und Erfahrungsaustausch