



Verbeteren longgezondheid bij COPD

Wij willen u uitnodigen voor een groepsbijeenkomst over COPD. In Boskoop bieden de huisartsen, praktijkondersteuners en diëtisten een training aan.

De trainers helpen u om uw *kennis te vergroten* en *inzicht te verwerven*.

Inhoud:

In twee interactieve bijeenkomsten bespreken we uw eigen verhaal, hoe werken de longen, wat gaat er mis bij COPD, welke risicofactoren zijn er, en wat kunt u doen om uw longgezondheid te verbeteren. Denk bijvoorbeeld aan anders ademen, bewegen, niet roken en voldoende eiwitten eten.

Doel:

Na de 2 bijeenkomsten bent u in staat de juiste beslissingen te nemen om zo goed mogelijk met uw longziekte om te gaan.

Wanneer:

- Dinsdag 18 februari en dinsdag 3 maart van 19.00 – 21.30 uur

De bijeenkomsten vinden plaats in de Plataan te Boskoop. Er zijn geen kosten verbonden aan de bijeenkomsten. Voor koffie en thee wordt gezorgd.

Voor wie zijn de bijeenkomsten:

Iedereen die COPD heeft, kan na overleg met zijn huisarts of praktijkondersteuner meedoen. De kracht van de bijeenkomsten is de samenwerking binnen de groep. Samen weet en vraagt u meer dan alleen. Als u uw partner, een familielid of vriend(in) mee wilt brengen naar de bijeenkomst dan is ook diegene van harte welkom.

Hoe kunt u zich aanmelden?

Opgeven bij uw praktijkverpleegkundige. Dit kan via de assistente van de praktijk.

Meer informatie:

Heeft u nog vragen: Bespreek deze met uw behandelteam (huisarts, POH, diëtist). Of kijk op focusopzelfzorg.nl/voor-deelnemers/.