

# Bien vivre avec sa BPCO



# À qui s'adresse ce programme?

Aux personnes  
atteintes de BPCO  
qui souhaitent:

- › mieux comprendre  
leur maladie
- › devenir actrices et  
acteurs de leur santé
- › gagner en confiance  
au quotidien

# Mieux comprendre sa BPCO pour mieux vivre au quotidien

La BPCO peut avoir un impact sur le souffle et l'énergie.

Ce programme vous aide à mieux comprendre la maladie et à préserver votre qualité de vie.

**Objectif:**

**Vous donner des outils  
simples pour mieux vivre  
avec votre BPCO.**

# Ce que le programme vous apporte

En petit groupe, vous pourrez :

mieux comprendre  
l'évolution de la  
BPCO

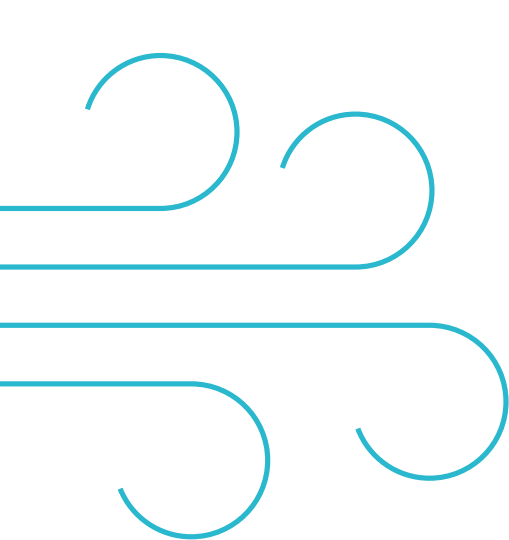
reconnaître les  
signes d'alerte

utiliser vos traitements  
correctement

apprendre à mieux  
gérer votre souffle

maintenir une  
activité physique  
adaptée

échanger avec  
d'autres personnes  
concernées



# Informations pratiques

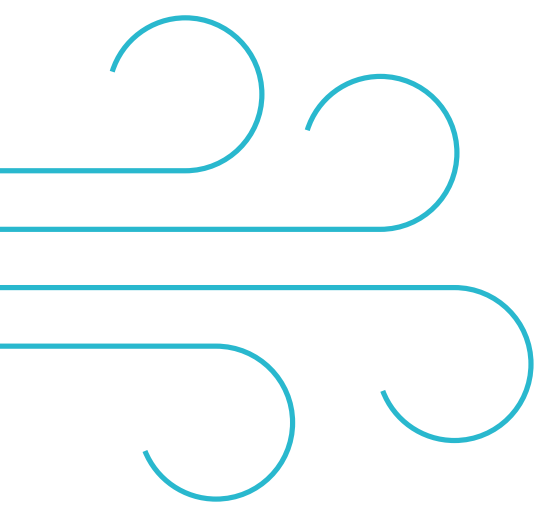
1 atelier par semaine  
durant 6 semaines

Animation en petit groupe  
avec encadrement spécialisé

Approche centrée sur la prévention,  
la sécurité et le bien-être

Programme gratuit si vous avez  
choisi le modèle OptiMed du  
Groupe Mutuel et que votre  
médecin de famille fait partie du  
réseau Delta Genève

Lieu :  
Ligue pulmonaire genevoise  
Genève



## Renseignements

[info@delta-sante.ch](mailto:info@delta-sante.ch)  
022.709.00.66

Inscription  
au programme:



Programme soutenu par le Groupe Mutuel