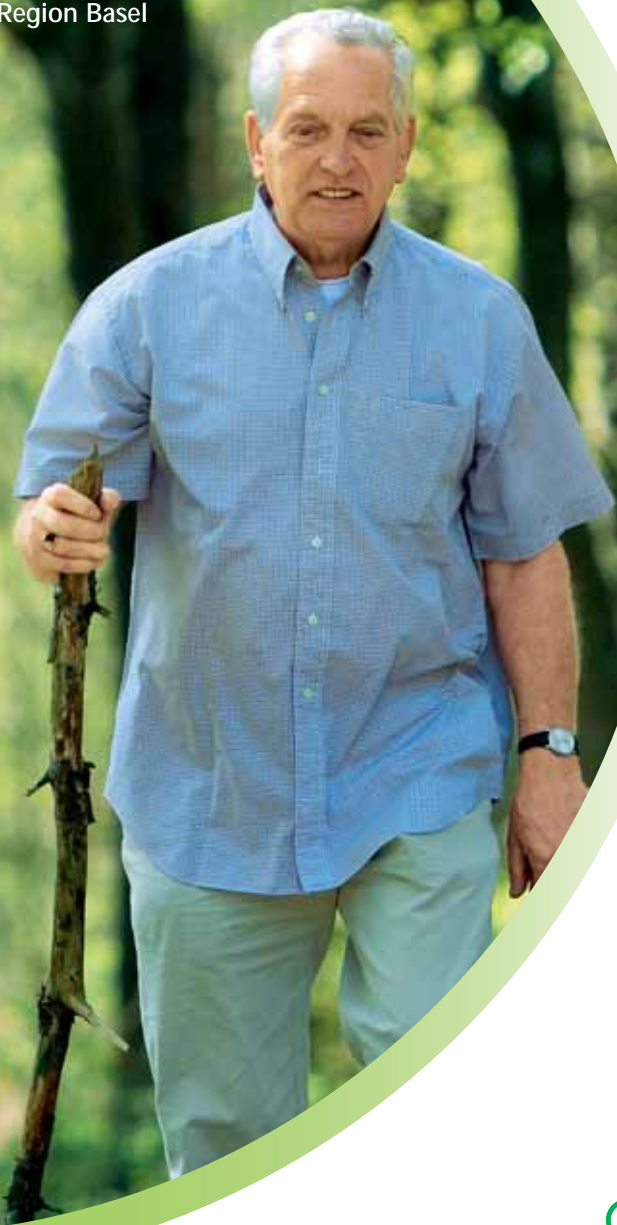


# RESPIRARE

Ambulante pulmonale Rehabilitation  
Region Basel



**LUNGENLIGA** BEIDER BASEL

Leben heisst atmen

## Mehr Lebensqualität durch gezieltes Training

Das Programm richtet sich an Personen, die im täglichen Leben durch ihre chronische Lungenkrankheit behindert sind.

Lungenpatienten geraten schnell in eine Negativspirale: Atemnot macht Angst, Angst auch vor der Anstrengung, die in der Folge immer mehr vermieden wird. Dadurch wird der Betroffene inaktiver, seine Kondition nimmt ab, er verliert das Vertrauen in den eigenen Körper und fühlt sich immer mehr isoliert. Hier setzt die ambulante pulmonale Rehabilitation (APR) an.

Unter der Anleitung von speziell ausgebildeten Physiotherapeuten lernen die Teilnehmenden ihrem Körper wieder zu vertrauen. Durch das regelmässige Training verbessern sie ihre Kraft und Ausdauer, das Herz-Kreislauf-System, die Atemtechnik und die Beweglichkeit.

An zwei Schulungsnachmittagen erhalten sie zusätzlich einen vertieften Einblick in ihre Krankheit und deren Behandlung. Sie bekommen Tipps für ihre Ernährung und Anregungen für den Umgang mit ihrer Krankheit.

Raucher und Raucherinnen erhalten auf Wunsch eine Einzelberatung über die Möglichkeiten des Rauchentzugs.

Die Teilnahme am Programm hilft:

- die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern;
- Sicherheit zu gewinnen bezüglich der körperlichen Belastbarkeit;
- mehr über die eigene Krankheit und deren Zusammenhänge zu erfahren und damit die Lebensqualität zu steigern.

Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit der APR. Ein gut kontrolliertes Training ist das A und O auf dem Weg zu mehr Lebensqualität.

## Kursinformationen

### Teilnahme

Lungenpatientinnen und -patienten, speziell mit chronisch obstruktiven Lungenkrankheiten, die bereit sind, aktiv zur Verbesserung ihrer Lebensqualität beizutragen

### Trainingsorte

Die folgenden Institutionen bieten ein qualifiziertes Programm gemäss den Richtlinien der Schweizerischen Gesellschaft für Pneumologie (SGP) an:

- Medical Fitness Team, Basel
- Universitätsspital Basel
- St. Claraspital Basel
- Kantonsspital Bruderholz
- Kantonsspital Liestal

### Dauer

12 Wochen à jeweils 2 Trainingseinheiten pro Woche

### Schulung

2 Nachmittage à jeweils 3 Stunden

Voraussetzung für die Teilnahme an der Schulung ist das gleichzeitige Absolvieren eines APR-Trainings an einer der aufgeführten Institutionen.

### Kosten

Gratis.

Die Kosten von CHF 200.– pro Person trägt die Lungenliga beider Basel.

### Bestätigung

Die Teilnahmebestätigung und die genauen Kursangaben erhalten Sie spätestens eine Woche vor Kursbeginn. Falls ein Kurs mangels Teilnehmenden nicht durchgeführt werden kann, werden Sie rechtzeitig informiert.

## Geschäftsadressen

### Basel

Mittlere Strasse 35, 4056 Basel  
Tel. 061 269 99 66 / Fax 061 269 99 60

### Liestal

Kanonengasse 33, Postfach, 4410 Liestal  
Tel. 061 927 91 22 / Fax 061 927 91 29

info@llbb.ch  
www.llbb.ch

Kostenlos  
Lungentelefon: 0800 404 800 (dienstags, 17 bis 19 Uhr)

Spendenkonto  
40-1120-0



**LUNGENLIGA BEIDER BASEL**

Leben heisst atmen