



Kurs- und Gruppenangebot 2021

Asthma-Beratung und -Workshop, Atemtherapie, COPD Selbstmanagement-Coaching, Erfa-Gruppen Schlafapnoe, Erfa-Gruppen COPD, Rauchstopp



LUNGENLIGA AARGAU

Asthma-Beratung und -Workshop

Ob in der Freizeit, in der Schule oder im Beruf: Wer unter Asthma leidet, muss kein Leben im Verzicht führen. Die Lungenliga Aargau unterstützt Erwachsene, Jugendliche und Kinder und bietet individuelle Beratung zur Verbesserung der Lebensqualität an.

Um besser mit der Krankheit leben zu können, ist es wichtig, die Ursachen und Auslöser des Asthmas zu kennen. Erwachsene, Jugendliche und Kinder profitieren von der Einzelberatung. Hier können wir auf die persönlichen Bedürfnisse eingehen und individuell beraten.

Im Asthma-Workshop erweitern Sie Ihr Wissen über die Krankheit und eignen sich Kompetenzen an für ein gutes Selbstmanagement. Angeleitet durch Fachpersonen erlernen Sie Inhalationstechniken,

schleimlösende Massnahmen und die Anwendung des Peak Flow. Atem- und Entspannungsübungen runden das Angebot im ungezwungenen, kleinen Rahmen ab.

Der Kurs erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Allergiezentrum Schweiz.

Empfohlen für

Erwachsene, Jugendliche und Kinder mit Asthma

Leitung

Beratung: Dipl. Beraterinnen für Atemwegserkrankungen der Lungenliga Aargau. Workshop zusätzlich mit einer Physiotherapeutin.

Kosten

Workshop: CHF 50.– inkl. kleinem Imbiss
Teilweise Erstattung durch Grundversicherung möglich, wenn ärztliche Verordnung vorliegt.

Ort

Lungenliga Aargau
Hintere Bahnhofstrasse 6
5001 Aarau

Daten

Asthma-Beratung

Nach telefonischer Anmeldung

Asthma-Workshop

Samstag, 1. Mai 2021 09.00–15.30 Uhr

Asthma

Atemtherapie

Gerade, wenn Sie von einer Lungenkrankheit oder Atemwegsbehinderung betroffen sind, können Sie viel dafür tun, um Ihre Atemqualität zu verbessern.

Die Atemtherapie unterstützt Sie dabei, Ihre Atemmuskulatur zu stärken, verspannte Körperregionen zu lockern und beweglicher zu werden. Die Atemübungen im Sitzen, Gehen oder Stehen werden Ihren Möglichkeiten angepasst.

Gerne dürfen Sie sich auch zu einer kostenlosen Schnupperlektion anmelden!

Empfohlen für

Menschen mit einer Lungenkrankheit oder Atemwegsbehinderung

Leitung

Denise Geier, Ganzheitlich-Integrative Atemtherapeutin IKP, Praxis atem•raum•leben

Kosten

CHF 20.– pro Stunde
Klären Sie ab, ob Ihre Krankenkassen Zusatzversicherung einen Teil dieser Kosten übernimmt.

Ort

atem•raum•leben,
Laurenzenvorstadt 11
5000 Aarau

Daten

Montag, 4./11./18. Januar	jeweils von 14.00–15.00 Uhr
1./8./15./22. Februar	
1./8./15./22./29. März	
12./19./26. April	
3./10./31. Mai	
7./14./21./28. Juni	
9./16./23./30. August	
6./13./20./27. September	
4./11./18./25. Oktober	
1./8./15./22./29. November	
6./13. Dezember	

Infolge der Pandemie finden die Kurse bis auf weiteres online statt. Mit einer einfachen Anleitung erfolgt der Zugang zu Hause über Computer, Laptop oder Smartphone. Aktuelle Informationen unter lungenliga.ch/kurse-ag.

Asthma
COPD

COPD Selbstmanagement-Coaching

«Besser leben mit COPD»: Werden Sie Experte Ihrer Krankheit und lernen Sie den besseren Umgang mit Atemnot, Husten und Auswurf. Sie erhalten ein besseres Krankheitsverständnis, fühlen sich sicherer im Alltag und verspüren mehr Energie.

Als COPD-Betroffene nehmen Sie in einer kleinen Gruppe am Coaching teil und erarbeiten, zusammen mit unserem Expertenteam bestehend aus Lungenspezialist, Physiotherapeut und Fachperson der Lungenliga Aargau, eine optimale und individuelle Lösung für eine bestmögliche Alltagsbewältigung.

Das Selbstmanagement-Coaching beinhaltet sechs Module, mit folgenden Inhalten: Basiskonzepte einer akuten und chronischen Erkrankung, Anwendung der Medikamente, Erlernen von Techniken gegen

Atemnot, Tipps wie Sie den Alltag am besten meistern, Erkennen der Vorteile körperlicher Bewegung und Vertiefung der Programminhalte mit Themen wie Rauchen und Ernährung.

Empfohlen für

Menschen mit einer chronisch obstruktiven Lungenkrankheit (COPD)

Leitung

Dipl. Beraterinnen für Atemwegserkrankungen der Lungenliga Aargau, Pneumologin, Physiotherapeutin

Kosten

CHF 120.– pro Kurs (6 Module), inkl. Kursmaterial
Teilweise Erstattung durch Grundversicherung möglich, wenn ärztliche Verordnung vorliegt.

Ort

Lungenliga Aargau
Hintere Bahnhofstrasse 6
5001 Aarau

Daten

Mittwoch, 3./10./17./24. November und 1./8. Dezember 2021	jeweils von 14.00–16.00 Uhr
---	-----------------------------

Anmeldeschluss bis spät. 31. August 2021

COPD

Erfa-Gruppen Schlafapnoe

Schlafapnoe

Oft spüren die Betroffenen nichts von den Atemaussetzern im Schlaf und leiden jahrelang an verschiedenen Beschwerden. Bleibt ein Schlafapnoe-Syndrom unbehandelt, können in der Folge gesundheitliche Störungen auftreten, zum Beispiel Herz-Kreislauferkrankungen oder eine Depression.

Einmal diagnostiziert, lässt sich Schlafapnoe meist gut und erfolgreich therapieren.

Tauschen Sie in den Erfa-Gruppen Informationen und Erfahrungen aus, motivieren und unterstützen Sie sich gegenseitig! Zwei Fachpersonen der Lungenliga Aargau leiten die Gruppen und beantworten gerne Fragen rund um die Krankheit und ihre Behandlung.

TIPP: Mit dem Online-Test unter lungenliga.ch/schlafapnoetest können Sie Ihr Schlafapnoe-Risiko in nur fünf Minuten abschätzen.

Empfohlen für
Menschen mit einer Schlafapnoe

Leitung
Dipl. Pflegefachpersonen für Atemwegserkrankungen der Lungenliga Aargau

Kosten
Die Teilnahme ist kostenlos.

Orte und Daten

Aarau – Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstr. 6, 5001 Aarau

21. Oktober	14.00–16.00 Uhr
28. Oktober	19.00–21.00 Uhr

Brugg – Medizinisches Zentrum Brugg, Fröhlichstrasse 7, 5200 Brugg

20. April	19.00–21.00 Uhr
23. November	19.00–21.00 Uhr

Wohlen – Begegnungszentrum Rössli-matt, Freiämterstrasse 1, 5610 Wohlen

10. November	19.00–21.00 Uhr
--------------	-----------------

Laufenburg – Spital Laufenburg, Spitalstrasse 10, 5080 Laufenburg

22. April	19.00–21.00 Uhr
14. Oktober	14.00–16.00 Uhr

Infolge COVID-19 finden bis Ende März keine Erfas statt.

Erfa-Gruppen COPD

COPD

Eine chronische Atemwegserkrankung oder eine Sauerstoffheimtherapie kann eine grosse Herausforderung im Alltag darstellen. Aufgrund ihrer Atemnot oder einer Sauerstofftherapie fällt es Betroffenen schwer, sich dem Rhythmus ihrer Umgebung anzupassen. Dies wiederum kann zu einer Isolation führen. Der Austausch unter Betroffenen kann helfen.

Die Lungenliga Aargau bietet Erfahrungsaustauschgruppen an, um Betroffene zu unterstützen und aus ihrer Isolation zu befreien. Unter dem Motto «Gemeinsam geht es leichter» lernen die Teilnehmenden neue Lebensperspektiven kennen und tauschen in einem ungezwungenen Rahmen wertvolle Tipps zur Alltags- und Krankheitsbewältigung aus.

«Wie gewöhnt man sich an eine Atemmaske?», «Welche Lösungen bewähren sich auf Reisen?» und weitere Wissensfragen werden durch die Fachpersonen der Lungenliga Aargau geklärt. Für Angehörige besteht auch die Möglichkeit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen.

TIPP: Mit dem Online-Test unter lungenliga.ch/testonline erhalten Sie einen ersten Aufschluss darüber, wie gross das Risiko ist, an COPD zu erkranken oder ob eine Erkrankung bereits besteht.

Empfohlen für
Menschen mit einer COPD und Angehörige

Leitung
Dipl. Pflegefachpersonen für Atemwegserkrankungen und Dipl. Sozialarbeitende der Lungenliga Aargau

Kosten
Die Teilnahme ist kostenlos.

Orte und Daten

Aarau – Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstr. 6, 5001 Aarau

8. Juni	jeweils von
31. August	14.00–16.00 Uhr
30. November	

Baden – Reformiertes Kirchgemeindehaus, Oelrainstrasse 21, 5400 Baden

10. Juni	jeweils von
2. September	14.00–16.00 Uhr
2. Dezember	

Laufenburg – Spital Laufenburg, Spitalstrasse 10, 5080 Laufenburg

1. Juni	jeweils von
7. September	15.00–17.00 Uhr
23. November	

Wohlen – Reformierte Kirchengemeinde, Alte Bahnhofstrasse 13, 5610 Wohlen

10. Juni	jeweils von
9. September	14.00–16.00 Uhr
9. Dezember	

Infolge COVID-19 finden bis Ende März keine Erfas statt.

Rauchstopp-Angebote

Rauchstopp

Möchten Sie aufhören zu rauchen? Je früher desto besser. Die Lungenliga Aargau begleitet Sie auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

Anlässlich unseres Infoabends zeigen wir Ihnen Möglichkeiten und Wege in die Rauchfreiheit auf.

Eine Einzelberatung bieten wir Ihnen telefonisch, über Videositzung oder auch in einer persönlichen Beratung vor Ort an.

In unserem vierteiligen Gruppenkurs erarbeiten Sie Ihre persönliche Strategie und können gut vorbereitet den Schritt in die Rauchfreiheit wagen. Die Gruppendynamik motiviert und unterstützt Sie im Prozess. Nach dem ersten Schritt in den Ausstieg begleiten und unterstützen wir Sie beim Durchhalten.

Empfohlen für
Rauchstoppwillige, die mit dem Rauchen aufhören möchten.

Leitung
Rauchstopp-Trainer-Team der Lungenliga Aargau

Kosten
Infoabend: kostenlos
Einzelberatung: CHF 150 für vier persönliche Beratungen à je 1 h und zwei telefonische Beratungen à 30 min (inkl. Infomaterial), für Jugendliche kostenlos
Gruppenkurs: CHF 100 für vier Kursabende à je 1.5 h (inkl. Kursmaterial)
Erfa-Gruppe: wird durch die Lungenliga Aargau finanziert

Ort

Lungenliga Aargau
Hintere Bahnhofstrasse 6,
5001 Aarau

Daten

Infoabend

4. März	jeweils von
26. Mai	19.00–21.00 Uhr
12. August	
26. Oktober	
8. Dezember	

Gruppenkurs 4-teilig

7./14./21./28. April	jeweils von
	18.00–19.30 Uhr
20./27. Oktober und	
3./10. November	

Erfahrungsaustauschgruppe

26. Mai	jeweils von
12. August	18.30–19.30 Uhr
1. Dezember	

Infolge COVID-19 finden bis Ende März keine Erfas statt.

Anmeldung Kurse

Telefonisch: 062 832 40 00
Online: lungenliga.ch/kurse-ag
Per E-Mail: kurse@llag.ch

Anmeldeschluss ist jeweils 5 Arbeitstage vor Kursbeginn.
Ausnahme: COPD Selbstmanagement-Coaching spät.
Anmeldung bis 31.8.2021. Die Zahl der Teilnehmenden ist beschränkt; entsprechend empfehlen wir Ihnen, sich möglichst frühzeitig anzumelden.

Lungenliga Aargau
Fach- und Beratungsstelle
Hintere Bahnhofstrasse 6
5001 Aarau

Tel. 062 832 40 00
Fax 062 832 40 01
kurse@llag.ch
www.llag.ch

