



Kurs- und Gruppenangebot 2022

Asthma-Beratung und -Workshop, Atemtherapie,
COPD Selbstmanagement-Coaching, Erfahrungsgruppen Schlafapnoe,
Erfahrungsgruppen Sauerstofftherapie, Rauchstopp



LUNGENLIGA AARGAU

Asthma-Beratung und -Workshop

Asthma

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 Entspannungsrübungen runden das Angebot im ungewungenen, kleinen Rahmen ab.

Der Kurs erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Allergiezentrum Schweiz.

Empfohlen für

Asthma-Beratung: Erwachsene, Jugendliche und Kinder mit Asthma
Asthma-Workshop: Erwachsene, Jugendliche und Eltern von betroffenen Kindern

Leitung

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

Kosten

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

Ort

Lungenliga Aargau
Hintere Bahnhofstrasse 6
5001 Aarau

Daten

Asthma-Beratung

Nach telefonischer
Anmeldung

Asthma-Workshop

Samstag, 09.00 – 15.30 Uhr
30. April 2022

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.

Sie können in der Gruppe vor Ort teilnehmen oder bequem von zu Hause aus über einen Link, welcher Ihnen vorgängig zugestellt wird.

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

oder online

Daten

Montag,	jeweils von
10./17./24./31. Januar	14.00–
7./14./21./28. Februar	15.00 Uhr
7./14./21./28. März	
4./11./25. April	
2./9./16./23. Mai	
13./20./27. Juni	
8./15./22./29. August	
5./12./19./26. September	
3./10./17./24./31. Oktober	
7./14./21./28. November	
5./12./19. Dezember	

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: Basiskenntnisse 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 Lungenerkrankung (COPD)

Leitung

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

Kosten

CHF 120.– pro Kurs (6 Module), inkl. Kursmaterial
Tipp: Klären Sie über Ihre Versicherung, ob ein Teil der Kosten übernommen wird.

Ort

Lungenliga Aargau
Hintere Bahnhofstrasse 6
5001 Aarau

Daten

Coaching 6 Module

2./9./16./23./	jeweils von
30. November +	14.00–16.00 Uhr
7. Dezember 2022	

Anmeldeschluss 31. August 2022

Erfa-Gruppen Schlafapnoe

Schlaf-
apnoe

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 \[lungenliga.ch/schlafapnoetest\]\(https://www.lungenliga.ch/schlafapnoetest\)](https://www.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

23. März	14.00–16.00 Uhr
06. April	19.00–21.00 Uhr
19. Oktober	14.00–16.00 Uhr
26. Oktober	19.00–21.00 Uhr

Brugg – Medizinisches Zentrum Brugg,
Fröhlichstrasse 7, 5200 Brugg

30. März	14.00–16.00 Uhr
9. November	19.00–21.00 Uhr

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

23. Februar	19.00–21.00 Uhr
22. Juni	19.00–21.00 Uhr
2. November	19.00–21.00 Uhr

Laufenburg – Spital Laufenburg,
Spitalstrasse 10, 5080 Laufenburg

14. März	19.00–21.00 Uhr
13. Oktober	14.00–16.00 Uhr



Erfa-Gruppen Sauerstofftherapie

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 in ihrer Situation zu unterstützen. 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.

NEU: Online-Erfahrungsaustausch

Die Themen werden durch die Anwesenden definiert und in der Gruppe diskutiert. Sie lernen dabei Gleichgesinnte kennen und tauschen sich über Erfolge, Sorgen oder Hilfsangebote aus. Fachpersonen der Lungenliga Aargau begleiten diesen virtuellen Anlass und stehen für Fragen zur Verfügung.

TIPP: Mit dem [Online-Test unter lungenliga.ch/testonline](https://www.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 Sauerstofftherapie und Angehörige

Leitung

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

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos.

NEU: Online-Erfa Sauerstofftherapie

22. März	jeweils von
14. Juni	14.00–15.00 Uhr
06. September	
17. November	

Orte und Daten

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

15. Februar	jeweils von
10. Mai	14.00–16.00 Uhr
23. August	
22. November	

Baden – Reformiertes Kirchgemeindehaus, Oelrainstrasse 21, 5400 Baden

3. März	jeweils von
2. Juni	14.00–16.00 Uhr
1. September	
1. Dezember	

Laufenburg – Spital Laufenburg, Spitalstrasse 10, 5080 Laufenburg

22. Februar	jeweils von
31. Mai	15.00–17.00 Uhr
30. August	
29. November	

Wohlen – Reformierte Kirchengemeinde, Alte Bahnhofstrasse 13, 5610 Wohlen

10. März	jeweils von
23. Juni	14.00–16.00 Uhr
8. September	
15. Dezember	

Rauchstopp-Angebote

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: für eine einzelne Beratung zu 50 Minuten oder als Paket zu insgesamt 300 Minuten.

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.

NEU: vierteiliger Gruppenkurs online
Für einen erfolgreichen Rauchstopp ist es wichtig zu wissen, in welchen Situationen unbewusst zur Zigarette gegriffen wird. Eine Fachperson der Lungenliga Aargau führt durch den Kurs.

Der Ausstieg aus dem Rauchen ist getan! In der **Erfahrungsaustausch-Gruppe** steht das Durchhalten im Zentrum. Der Austausch in der Gruppe hilft Ihnen dabei, die Motivation aufrecht zu erhalten. Die Gruppe trifft sich zweimal im Jahr, begleitet von einer Fachperson der Lungenliga Aargau.

Empfohlen für

Rauchstoppwillige, die mit dem Rauchen aufhören möchten.

Leitung

Rauchstopp-Trainer-Team der Lungenliga Aargau

Kosten

Infoabend: kostenlos
Einzelberatung: CHF 50 für eine Beratung zu 50 min oder CHF 250 im Paket für 4 Beratungen zu je 1 h und 2 telefonische Beratungen zu je 30 min (inkl. Workbook). Für Jugendliche kostenlos.

Gruppenkurs: CHF 250 für vier Kursabende zu je 1.5 h (inkl. Workbook)
Erf-Gruppe: wird durch die Lungenliga Aargau finanziert

Ort

Lungenliga Aargau
Hintere Bahnhofstrasse 6,
5001 Aarau

Daten

Infoabend

19. Januar	jeweils von
18. Mai	19.00–20.30 Uhr
14. September	
23. November	

Einzelberatung

Termin nach Vereinbarung

Gruppenkurs 4-teilig online

23./30. März +	jeweils von
6./13. April	18.00–19.30 Uhr

Gruppenkurs 4-teilig

19./26. Oktober +	jeweils von
2./9. November	18.00–19.30 Uhr

Erfahrungsaustauschgruppe

18. Mai	jeweils von
23. November	18.00–19.00 Uhr

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 31.8.2022. 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

