



Kurs- und Gruppenangebot 2023

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

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

Leitung

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

Kosten

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

Ort

Lungenliga Aargau
Hintere Bahnhofstrasse 8
5001 Aarau

Daten

Asthma-Beratung

Nach telefonischer Anmeldung

Asthma-Workshop

Samstag, 29. April 2023 09.00 – 15.30 Uhr

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
09./16./23. Januar	14.00–
13./20./27. Februar	15.00 Uhr
06./13./20./27. März	
03./24. April	
01./08./15./22. Mai	
05./12./19./26. Juni	
03. Juli	
14./21./28. August	
04./11./18./25. September	
16./23./30. Oktober	
06./13./20./27. November	
04./11./18. 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 Lungenfacharzt, 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 8
5001 Aarau

Daten

Coaching 6 Module

01./08./15./22./	jeweils von
29. November +	14.00–16.00 Uhr
06. Dezember	

Anmeldeschluss 31. August 2023

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 Bahnhofstrasse 8, 5001 Aarau

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

Brugg – Medizinisches Zentrum Brugg,
Fröhlichstrasse 7, 5200 Brugg

22. März	19.00–21.00 Uhr
22. November	14.00–16.00 Uhr

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

09. März	14.00–16.00 Uhr
29. Juni	19.00–21.00 Uhr
23. November	19.00–21.00 Uhr

Laufenburg – Spital Laufenburg,
Spitalstrasse 10, 5080 Laufenburg

23. März	19.00–21.00 Uhr
12. Oktober	14.00–16.00 Uhr

Erfa-Gruppen Sauerstofftherapie

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.

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.

Orte und Daten

Aarau – Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 8, 5001 Aarau

21. Februar	jeweils von
09. Mai	14.00–16.00 Uhr
22. August	
28. November	

Baden – Reformiertes Kirchgemeindehaus, Oelrainstrasse 21, 5400 Baden

02. März	jeweils von
01. Juni	14.00–16.00 Uhr
07. September	
07. Dezember	

Laufenburg – Spital Laufenburg, Spitalstrasse 10, 5080 Laufenburg

28. Februar	jeweils von
30. Mai*	15.00–17.00 Uhr
26. September	*Ort und Zeit
28. November	noch offen

Wohlen – Reformierte Kirchengemeinde, Alte Bahnhofstrasse 13, 5610 Wohlen

09. März	jeweils von
15. Juni	14.00–16.00 Uhr
07. September	
14. Dezember	

Rauchstopp-Angebote

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

An unseren **Infoabenden** zeigen wir Ihnen Möglichkeiten und Wege in die Rauchfreiheit auf.

Die **Einzelberatung** bieten wir Ihnen telefonisch, über Videositzung oder vor Ort an, als einmalige Beratung zu 50 Minuten oder im 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.

Die **Online-Rauchstopp-Challenge** der Lungenliga Zentralschweiz eignet sich für alle, die das Rauchen selbstständig und in ihrem eigenen Tempo aufgeben wollen. Zehn Kurzvideos mit ausgebildeten Rauchstopp-Trainerinnen führen nachhaltig zum Rauchstopp. Anmeldung/Buchung über lungenliga.ch/rauchstopp-challenge

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

Empfohlen für

Alle, 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;
CHF 250.– für 4 Beratungen zu je 1 Std.
und 2 telefonische Beratungen zu je
30 Min. (inkl. Workbook).

Für Jugendliche kostenlos.

Gruppenkurs: CHF 250.– für vier Kurs-
abende zu je 1,5 Std. (inkl. Workbook)

Rauchstopp-Challenge: CHF 90.–

Erfa-Gruppe: wird durch die Lungenliga
Aargau finanziert

Ort

Lungenliga Aargau
Hintere Bahnhofstrasse 8
5001 Aarau
oder online

Daten

Infoabend

17. Januar	jeweils von
30. Januar*	19.00–20.30 Uhr
12. April*	*online
26. Juni*	
21. September	
22. November*	

Einzelberatung

Termin nach Vereinbarung

Gruppenkurs 4-teilig

22. Februar,	jeweils von
01./08./15. März	18.00–19.30 Uhr,
	<i>online oder in der</i>
18./25. Oktober +	<i>Lungenliga Aarau</i>
01./08. November	

Erfahrungsaustauschgruppe

12. April	jeweils von
22. November	18.00–19.00 Uhr

Anmeldung Kurse

Telefonisch: 062 832 40 00

Online: www.lungenliga.ch/kurse-ag

Per E-Mail: kurse@llag.ch

Anmeldeschluss ist jeweils 5 Arbeitstage vor Kursbeginn.
Ausnahme: COPD Selbstmanagement-Coaching späteste
Anmeldung bis 31.8.2023. Die Zahl der Teilnehmenden
ist beschränkt; entsprechend empfehlen wir Ihnen, sich
möglichst frühzeitig anzumelden.

Lungenliga Aargau

Fach- und Beratungsstelle
Hintere Bahnhofstrasse 8
5001 Aarau

Tel. 062 832 40 00

Fax 062 832 40 01

kurse@llag.ch

www.llag.ch

