



Kurs- und Gruppenangebot 2018

www.lungenliga.ch/kurse-ag



LUNGENLIGA AARGAU



Lungenliga Aargau – Wir sind für Sie da

Die Lungenliga Aargau informiert, berät und betreut Menschen mit Lungenkrankheiten und Atemwegsbehinderungen wie zum Beispiel Asthma bronchiale, COPD, Schlafapnoe-Syndrom oder Tuberkulose.

Wir engagieren uns dafür, dass Betroffene möglichst beschwerdefrei und selbständig leben können und eine höhere Lebensqualität erreichen. Wir begleiten sie individuell, persönlich und über den gesamten Zeitraum der Therapie.

Die Sozialberatung der Lungenliga Aargau richtet sich an Menschen mit Lungenkrankheiten und Atembehinderungen, Herz- und Kreislauferkrankungen, Erkrankungen der inneren Organe, Stoffwechselerkrankungen und Diabetes.

Angehörige und weitere Bezugspersonen können ebenfalls von unseren Dienstleistungen profitieren.

Mit unseren breiten Kurs- und Gruppenangeboten unterstützen wir Betroffene und Angehörige dabei, besser mit der Krankheit leben zu können. Zudem engagieren wir uns in der Prävention und bieten ein breit gefächertes Rauchstoppangebot.

Profitieren Sie von unseren Angeboten – und wenden Sie sich an uns, wenn Sie Fragen haben. Aktuelle Informationen zu den Kursen finden Sie fortlaufend unter der Webseite www.lungenliga.ch/kurse-ag.

Ihre Lungenliga Aargau

Lungenliga Aargau
 Fach- und Beratungsstelle
 Hintere Bahnhofstrasse 6
 5001 Aarau

Telefon: 062 832 40 00
lungenliga.aargau@llag.ch
www.lungenliga-ag.ch

Inhaltsverzeichnis

Atemwegs- oder Lungenerkrankung	4–11
Asthma-Beratung	4
Asthma-Workshop	4
Atemtherapie	5
COPD-Schulung	6
Erfahrungsaustausch-Gruppen «Chronische Atemwegserkrankungen»	7
Kursübersicht	8–9
Kochkurs	10
Luftholtage	11
Schiffsausflug	11
Schlafapnoe	8–9, 12
Erfahrungsaustausch-Gruppen «Schlafapnoe»	12
Gesundheitsförderung und Prävention	8–9, 13–15
Rauchstoppangebote	14–15
Kontakt	16



In Zusammenarbeit mit



Asthma-Beratung

Erwachsene, Jugendliche und Kinder profitieren von unserer Einzelberatung: Hier können wir auf die persönlichen Bedürfnisse eingehen und individuell beraten.

Wie wirken die Medikamente? Was tun bei akuter Atemnot? Darf mein Kind am Schulsport teilnehmen? Wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen.

Tipp: Wir beraten Sie auch zum Thema Hausstaubmilben-Allergie.

Asthma-Workshop

Wie entsteht Asthma? Welche Therapien gibt es? Wie verhalten Sie sich bei Atemnot? Im Asthma-Workshop der Lungenliga Aargau erweitern Sie Ihr Wissen über die Krankheit und Ihre Kompetenzen für ein gutes Selbstmanagement. Der Kurs richtet sich an Erwachsene und Jugendliche.

Angeleitet durch Fachleute erlernen Sie Inhalationstechniken, schleimlösende Massnahmen und die Anwendung des Peak Flow. Atem- und Entspannungsübungen runden das Angebot ab, das in ungezwungenem Rahmen in einer Kleingruppe stattfindet.

Atemtherapie

Atemtherapie unterstützt und nützt! 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. Beim Unterricht in einer Kleingruppe

lernen Sie zudem andere Betroffene kennen und können Ihre Erfahrungen austauschen.

Telefonische Terminvereinbarung

Telefon: 062 832 40 00

Daten, Uhrzeit und Ort

Samstag, 28. April, 9.00–15.30 Uhr

Fach- und Beratungsstelle der Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 6, 5001 Aarau

Leitung

Dipl. Berater/-innen für Atemwegserkrankungen und Physiotherapeut/-in FH der Lungenliga Aargau

Kosten

CHF 50.– inkl. kleinem Imbiss

Anmeldung bis 5 Wochentage vor Termin

E-Mail: kurse@llag.ch

Tel. Telefon: 062 832 40 00

Daten, Uhrzeit und Ort

Bis 8. Mai: jeweils am Dienstag

Ab 28. Mai: jeweils am Montag von 14.00 – 15.00 Uhr

(ohne Schulferien)

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Fach- und Beratungsstelle der Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 6, 5001 Aarau

Leitung

Ursula Schelbert

Dipl. Atemtherapeutin SBAM

Kosten

CHF 20.– pro Stunde

Schnupperstunde kostenlos

Tipp: Im Fall einer Krankenkassen-Zusatzversicherung werden die Kosten eventuell übernommen.

Anmeldung

Telefonische Terminvereinbarung

E-Mail: kurse@llag.ch

Telefon: 062 832 40 00



COPD-Schulung

Die heimtückische Lungenkrankheit COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung) ist weit verbreitet und wird häufig unterschätzt.

Bei der Schulung der Lungenliga Aargau erfahren Sie, wie COPD entsteht, was dabei in der Lunge geschieht und wie die Erkrankung behandelt werden kann.

Sie lernen, wie Sie den Krankheitsverlauf bremsen, Langzeitschäden vorbeugen und Ihre Lebensqualität verbessern können.

Gemeinsam mit anderen Betroffenen und Angehörigen profitieren Sie von Tipps zum alltäglichen Umgang mit der Krankheit.

Tipp: Der COPD-Risikotest gibt in wenigen Minuten einen ersten Aufschluss darüber, wie gross Ihr Risiko ist, an COPD zu erkranken: www.copd-test.ch

Daten, Uhrzeit und Ort

**Kurs 1: Mittwoch, 11. April
Mittwoch, 18. April**

**Kurs 2: Mittwoch, 14. November
Mittwoch, 21. November**

jeweils 14.00–17.00 Uhr

Fach- und Beratungsstelle der Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 6, 5001 Aarau

Leitung

Dipl. Berater/-innen für Atemwegserkrankungen der Lungenliga Aargau, Physiotherapeut/-in

Kosten

CHF 40.– pro Kurs (2 Nachmittage)

Anmeldung bis 5 Wochentage vor Termin

E-Mail: kurse@llag.ch
Telefon: 062 832 40 00

Erfa-Gruppen Chronische Atemwegserkrankungen

Eine chronische Atemwegserkrankung oder eine Sauerstoffheimtherapie kann eine grosse Herausforderung darstellen.

Wie bewältigen andere ihre Krankheit? Welche Strategien und Techniken haben sich bewährt, um möglichst beschwerdefrei und selbstständig leben zu können?

Lernen Sie in den Erfa-Gruppen in einem ungezwungenen Rahmen Gleichgesinnte kennen und tauschen Sie sich über Erfolge, Sorgen oder Hilfsangebote aus.

Fachpersonen der Lungenliga Aargau führen durch den Nachmittag und stehen kompetent für Wissensfragen zur Verfügung.

Aarau – Daten, Uhrzeit und Ort

**7. März, 29. Mai, 29. August,
27. November**

jeweils 14.00–16.00 Uhr

Fach- und Beratungsstelle der Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 6, 5001 Aarau

Baden – Daten, Uhrzeit und Ort

**8. März, 7. Juni, 6. September,
29. November**

jeweils 14.00–16.00 Uhr

Reformiertes Kirchgemeindehaus Baden, Oelrainstrasse 21, 5400 Baden

Fricktal – Daten, Uhrzeit und Ort

**27. Februar, 29. Mai, 28. August,
20. November**

jeweils 15.00–17.00 Uhr

Spital Laufenburg, Spitalstrasse 10, 5080 Laufenburg

Wohlen – Daten, Uhrzeit und Ort

**8. März, 7. Juni, 6. September,
13. Dezember**

jeweils 14.00–16.00 Uhr

Reformierte Kirchengemeinde Wohlen, Alte Bahnhofstrasse 13, 5610 Wohlen

Leitung

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

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung bis 5 Wochentage vor Termin

E-Mail: kurse@llag.ch
Telefon: 062 832 40 00



Kursübersicht 2018

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Asthma-Beratung	nach telefonischer Terminvereinbarung											
Asthma-Workshop				28								
Atemtherapie												
COPD-Schulung				11 18							14 21	
Erfa-Gruppen												
Aarau			7		29			29				27
Baden			8			7		6				29
Fricktal		27			29			28			20	
Wohlen			8			7		6				13
Kochkurs									18	2	23 6	20
Luftholtage					15-23	5-19	9-20	17-31	11-25	2-16		
Schiffsausflug						13						
Erfa-Gruppen												
Aarau		22	8			21 28				11	25	
Brugg				10							6	
Fricktal			15							18		
Wohlen		28				13						28
Info-Abend				22		23			28			4
Beratung	nach telefonischer Terminvereinbarung											
Kurs	16 23 30 6					29 5 12 19					25 1/8/15	
Erfa-Gruppen		20		22		23	3		28		16	4

■ Atemwegs- oder Lungenerkrankung
 ■ Schlafapnoe
 ■ Rauchstopp



In Zusammenarbeit mit



Kochkurs

Dieser Kochkurs richtet sich an Erwachsene mit einer Atemwegs- oder Lungenerkrankung, an Personen mit Über- oder Normalgewicht und an diejenigen, die ihre Ernährung dauerhaft verbessern möchten.

Eine ausgewogene und dem Gesundheitszustand angepasste Ernährung ist wichtig und trägt zu einer besseren Lebensqualität bei. Gerade Übergewicht oder eine einseitige Ernährung können sich negativ auf die Gesundheit auswirken.

Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Lungenliga Solothurn angeboten.

Themen der fünf Kursabende:

1. Abnehmen mit cleveren Mahlzeiten
2. Zmorge und Znacht – Power für die Muskeln
3. Linien- und lungenfreundliches Einkaufen und Zubereiten
4. Entzündungen vorbeugen
5. Abnehmfreundliches Zuhause

Ablauf Kursabend:

Erfahrungsaustausch (20 Min.)
Theoretischer Input (30 Min.)
Gemeinsames Kochen und Essen (160 Min.)

Daten, Uhrzeit und Ort

Fünf Kursabende: **18. September, 2. Oktober, 23. Oktober, 6. November, 20. November**

jeweils dienstags, 17.00–20.30 Uhr

SCHAURAUM, Ringstrasse 26,
4600 Olten

Leitung

Beatrice Liechti Laubscher, B.Sc.,
Ernährungsberaterin SVDE, Inhaberin
Kochstudio cleveress, www.cleveress.ch

Kosten

CHF 200.– für Mitglieder Lungenliga
CHF 300.– für Nichtmitglieder

Anmeldung bis 14. März 2018

Lungenliga Solothurn
E-Mail: kurse@lungenliga-so.ch
Telefon: 062 206 77 55

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 bis 10 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangsdatums berücksichtigt. Anmeldebestätigung folgt.

Luftholtage

Durchatmen und unbeschwerte Ferien erleben. Was möchten Sie in der schönsten Zeit des Jahres unternehmen? Lust auf eine Flussreise, feines Essen und viele neue Eindrücke? Oder steht Ihnen der Sinn eher nach gemütlichen Spaziergängen am See? Oder nach Lufttraining, das Körper und Geist spüren lässt?

Auf den organisierten Gruppenreisen der Lungenliga im In- und Ausland ist immer eine medizinische Fachperson dabei. Für ein vielseitiges Rahmenprogramm sorgt das Begleitteam.

Weitere Informationen und Anmeldung

Lungenliga Schweiz
Nadia Schawalder
Chutzenstrasse 10
3007 Bern
Telefon 031 378 20 68
n.schawalder@lung.ch
www.lungenliga.ch/luftholtage

Schiffsausflug

Entdecken Sie den Hallwilersee und das Seetal in seiner ganzen Schönheit und geniessen Sie das gemütliche Beisammensein, die frische Seeluft – und das bei unterhaltsamer Musik ...

Ein Höhepunkt für die Sauerstoffpatientinnen und -patienten und ihre Begleitperson.

Diese Gruppe wird betreut durch Fachpersonen der Lungenliga Aargau.

Datum, Ort

13. Juni, Hallwilersee

Die Teilnahme erfolgt auf Einladung der Lungenliga Aargau.



Erfa-Gruppen Schlafapnoe

Einmal diagnostiziert, lässt sich Schlafapnoe meist gut und erfolgreich therapieren. Manche Fragen stellen sich dann jedoch neu, wie beispielsweise: «Wie gewöhnt man sich an eine Atemmaske?» oder «Welche Lösungen bewähren sich auf Reisen?»

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 www.lungenliga.ch/schlafapnoetest können Sie Ihr Schlafapnoe-Risiko in nur fünf Minuten abschätzen. Oder rufen Sie unsere Beraterinnen an: Telefon 062 832 40 07.

Aarau – Daten, Uhrzeit und Ort

22. Februar, 8. März, 21. Juni, 28. Juni,

11. Oktober, 25. Oktober

jeweils 14.00–16.00 Uhr

1. März, 27. Juni

jeweils 19.00–21.00 Uhr

Fach- und Beratungsstelle der Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 6, 5001 Aarau

Brugg – Daten, Uhrzeit und Ort

10. April, 6. November

jeweils 19.00–21.00 Uhr

Alterszentrum Brugg, Fröhlichstrasse 9, 5200 Brugg

Fricktal – Daten, Uhrzeit und Ort

15. März, 19.00–21.00 Uhr

18. Oktober, 14.00–16.00 Uhr

Spital Laufenburg, Spitalstrasse 10, 5080 Laufenburg

Wohlen – Daten, Uhrzeit und Ort

28. Februar, 13. Juni, 28. November

jeweils 19.00–21.00 Uhr

Begegnungszentrum Rösslimatt, Freiämterstrasse 1, 5610 Wohlen

Leitung

Dipl. Pflegefachpersonen für Atemwegserkrankungen der Lungenliga Aargau

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung bis 5 Wochentage vor Termin

E-Mail: kurse@llag.ch

Telefon: 062 832 40 00

Gesundheitsförderung und Prävention

Gesunde Lungen ein Leben lang: durch Projekte, Kurse und Schulungen werden Menschen jeden Alters dazu befähigt, die eigene Gesundheit positiv zu beeinflussen. Damit beugen wir chronischen Krankheiten und dem Tabakkonsum vor und fördern saubere Luft innen wie aussen.

Den Einstieg verhindern

Alle Jugendlichen sollen die gleichen gesundheitlichen Chancen haben! Darum setzt sich die Fachstelle gemeinsam mit Schulen, Betrieben und Vereinen für eine rauchfreie Zukunft der Jugendlichen ein.

Vor Passivrauch schützen

In der Schweiz sind Kleinkinder zuhause nach wie vor dem Tabakrauch ausgesetzt. Für die Kinder bringt das zahlreiche gesundheitliche Risiken mit sich. Mit der Weiterbildung der Lungenliga «rauchfreie Luft – gesunde Kinder» werden Fachpersonen geschult, Eltern zu beraten. Aktuelle Daten für Kurse finden Sie auf unserer Webseite.

Weitere Informationen zu unseren Präventionsangeboten

Gesundheitsförderung und Prävention

E-Mail: gesundheitsfoerderung@llag.ch

Telefon: 062 832 40 14

www.lungenliga.ch/tabakpraevention-schule

Rauchstopp

Wer mit dem Rauchen aufhört, profitiert unmittelbar: Bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette normalisieren sich Blutdruck und Herzfrequenz. 24 Stunden später beginnt das Herzinfarktrisiko zu sinken, nach fünf Jahren ist das Lungenkrebs-Risiko bereits halbiert.

Möchten auch Sie aufhören zu rauchen? Die Lungenliga Aargau begleitet Sie auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Die entsprechenden Angebote finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.

Anmeldung und Information siehe Seiten 14–15

Die Rauchstoppangebote werden von

Rauchstoppberaterinnen der

Lungenliga Aargau durchgeführt.

Gesundheitsförderung und Prävention

E-Mail: rauchstopp@llag.ch

Telefon: 062 832 40 14

www.lungenliga.ch/rauchstopp-ag



Info-Abend «Ich pack's an!»

In kurzer Zeit erhalten Sie viele Informationen rund ums Thema Rauchstopp.

Es werden Ihnen Möglichkeiten und Wege in die Rauchfreiheit aufgezeigt. Sie werden motiviert und bestärkt den Rauchstopp anzugehen.

Packen Sie's an!

Beratung für Erwachsene/ Jugendliche

Überprüfen Sie Ihr Verhalten, entdecken Sie die Vorteile eines Rauchstopps.

Lassen Sie sich professionell begleiten. Die Einzelberatung ermöglicht ein persönliches Eingehen auf Ihren Prozess des Rauchstopps.

Wir arbeiten nach dem Prinzip des Empowerments und wollen Ihre eigenen Ressourcen stärken.



4-teiliger Kurs «Ich schaff's!»

Greifen Sie oft unbewusst zur Zigarette?

Der sich über Jahre hinweg angeeignete Automatismus des Rauchens soll bewusst durchbrochen werden.

Im Kurs erarbeiten Sie Ihre persönliche Strategie. So können Sie gut vorbereitet den Schritt in die Rauchfreiheit wagen. Die Gruppendynamik motiviert und unterstützt Sie im Prozess.



Erfahrungsaustausch- Gruppe «Ich bleibe dran!»

Ein Schritt ist der Ausstieg aus dem Rauchen, der nächste: das Durchhalten.

Im Austausch stärken Betroffene ihren Entschluss und erhöhen so ihre langfristigen Erfolgchancen.

Die Erfa-Gruppentreffen finden mehrmals im Jahr statt und werden von einer Rauchstoppberaterin geleitet.

Daten, Uhrzeit und Ort

Donnerstag, 22. März

Mittwoch, 23. Mai

Dienstag, 28. August

Dienstag, 4. Dezember

jeweils 19.30–21.30 Uhr

Fach- und Beratungsstelle der Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 6, 5001 Aarau

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos.

Daten, Uhrzeit und Ort

Termin nach Vereinbarung

Fach- und Beratungsstelle der Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 6, 5001 Aarau

Kosten

Die erste Beratung à 60 Minuten ist kostenlos. Alle weiteren Beratungen kosten CHF 50.– pro Stunde.

Daten, Uhrzeit und Ort

Kurs 1: Dienstag, 16./23./30. Januar und 6. Februar

Kurs 2: Dienstag, 29. Mai und 5./12./19. Juni

Kurs 3: Donnerstag, 25. Oktober und 1./8./15. November

jeweils 18.00–19.30 Uhr

Fach- und Beratungsstelle der Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 6, 5001 Aarau

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos. Mind. 4 Anmeldungen zur Durchführung.

Daten, Uhrzeit und Ort

Di, 20. Februar, Do, 22. März,

Mi, 23. Mai, Di 3. Juli,

Di, 28. August, Di, 16. Oktober,

Di, 4. Dezember

jeweils 18.30–19.30 Uhr

Fach- und Beratungsstelle der Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 6, 5001 Aarau

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos.

Helfen Sie mit?

Mit einer Mitgliedschaft oder einer Spende unterstützen Sie die Lungenliga Aargau nachhaltig: Sie ermöglichen es uns, auch in Zukunft ein breites Angebot für Menschen mit Lungenkrankheiten oder Atemwegserkrankungen gestalten zu können – und uns in der Prävention zu engagieren. Jeder Beitrag zählt!

Weitere Informationen dazu finden Sie auf www.lungenliga-ag.ch

Herzlichen Dank!

Spendenkonto: PC 50–782–0
IBAN CH20 0900 0000 5000 0782 0

→ Ihre Spende ist steuerabzugsberechtigt.
Nähere Informationen dazu finden Sie
auf der ZEWO-Homepage www.zewo.ch



Dieses Produkt ist auf holzfreiem
FSC-zertifiziertem Recyclingpapier ge-
druckt.



Die Lungenliga Aargau trägt das Güte-
siegel der Stiftung Zewo als vertrau-
enswürdige Non-Profit-Organisation.

Kontakt

Lungenliga Aargau
Fach- und Beratungsstelle
Hintere Bahnhofstrasse 6
5001 Aarau
Tel. 062 832 40 00
Fax 062 832 40 01
kurse@llag.ch

Die aktuellsten Informationen
finden Sie auf unserer Webseite
unter www.lungenliga-ag.ch

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf –
wir freuen uns darauf!