

# Kurse 2019 für Betroffene und Angehörige

«Ich finde es wichtig,  
dass man trotz COPD nicht  
einfach nur dasitzt.»

Armin Kölliker



LUNGENLIGA BEIDER BASEL

## Respirare

Schulung im Rahmen der Pulmonalen Rehabilitation



Wer unter der chronisch obstruktiven Lungen-  
erkrankung (COPD) leidet, kann möglicherweise das  
Vertrauen in den eigenen Körper verlieren und sich  
resigniert zurückziehen. An unserer Schulung erhalten  
Sie wertvolle Anregungen für einen positiven Um-  
gang mit Ihrer Krankheit und Ernährungstipps für den  
Alltag. Ziel ist es, Ihre Lebensqualität zu steigern. Um  
an der Schulung teilzunehmen, sollten Sie gleichzeitig  
ein Training zur Pulmonalen Rehabilitation besuchen.

**Empfohlen für**  
Menschen mit COPD, die an  
einem Training zur Pulmona-  
len Rehabilitation teilnehmen

**Leitung**

- Fachärztin für Pneumologie
- Physiotherapeutin mit  
Spezialausbildung in Atem-  
therapie
- Psychotherapeut
- Ernährungsberaterin

**Kosten**  
Dank Zuschüssen der Lungen-  
liga nur CHF 60.–  
Für Mitglieder der Lungenliga  
beider Basel CHF 40.–

**Orte**  
*Schulung A*  
Lungenliga beider Basel,  
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel

*Schulung B*  
Kantonsspital Baselland,  
Rheinstrasse 26, 4410 Liestal

**Daten**  
*Schulung A:* donnerstags,  
21. und 28. März 2019  
*Schulung B:* donnerstags,  
17. und 24. Oktober 2019

**Dauer**  
Zwei Nachmittage, jeweils  
13.45–17 Uhr

## Besser leben mit COPD

Schulung und Coaching für ein selbstbestimmtes Leben



Als Mensch mit COPD leiden Sie nicht nur unter  
Atemnot, Husten und Auswurf, sondern haben es  
oft auch nicht leicht, Ihren Alltag zu bewältigen. In  
kleinen Gruppen lernen Sie gemeinsam mit anderen  
Betroffenen mit Ihrer Krankheit besser umzugehen,  
Verschlechterungen frühzeitig zu erkennen und  
rechtzeitig Massnahmen zu ergreifen. Zusammen mit  
unserem Expertenteam erarbeiten Sie eine optimale,  
individuelle Lösung, um Ihren Alltag besser zu be-  
wältigen.

**Empfohlen für**  
Menschen mit COPD, die  
besser mit ihrer Krankheit  
umgehen und mehr Lebens-  
qualität erlangen wollen

**Leitung**

- Fachärztin für Pneumologie
- Fachperson der Lungenliga
- Psychologin
- Physiotherapeutin mit Spe-  
zialausbildung in Atemthera-  
pie (zusätzlich im 3. Modul)

**Kosten**  
Dank Zuschüssen der  
Lungenliga nur CHF 120.–,  
inkl. Lehrmittel

Für Klienten/-innen und  
Mitglieder der Lungenliga  
beider Basel CHF 100.–  
Teilweise Erstattung durch  
Zusatzversicherung der  
Krankenkasse möglich

**Orte**  
*Schulung A*  
Kantonsspital Baselland,  
Rheinstrasse 26, 4410 Liestal

*Schulung B*  
Lungenliga beider Basel,  
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel

**Daten**  
*Schulung A:* mittwochs,  
22. und 29. Mai sowie  
dienstags, 4. bis 25. Juni 2019  
*Schulung B:* mittwochs,  
18. September bis 2. Oktober  
sowie dienstags, 8. bis 22.  
Oktober 2019

**Dauer**  
Jeweils 16–18 Uhr

## COPD-Selbsthilfegruppe

Erfahrungsaustausch für Menschen mit COPD und ihre Angehörigen



In der geleiteten COPD-Selbsthilfegruppe haben Sie  
die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen und Tipps mit an-  
deren Betroffenen und Angehörigen auszutauschen  
sowie Ihre Fragen und Erkenntnisse einzubringen. Sie  
lernen, die eigene Situation besser zu verstehen und  
zu akzeptieren. Durch gegenseitige Motivation und  
konkrete Anregungen stärken Sie Ihr Selbstvertrauen  
und bewältigen letztlich Ihren Alltag besser.

Der Einstieg ist nach Voranmeldung jederzeit möglich.

**Empfohlen für**  
Menschen mit COPD und  
deren Angehörige

**Leitung**  
Dipl. Pflegefachpersonen der  
Lungenliga beider Basel

**Kosten**  
Dank Zuschüssen der  
Lungenliga gratis

**Ort**  
Restaurant Kaserne, Liestal,  
1. Stock

**Daten**  
Jeweils donnerstags:  
17. Januar, 25. April, 20. Juni,  
5. September und 21. Novem-  
ber 2019

**Dauer**  
Jeweils 14–15.30 Uhr  
Die Daten können einzeln  
gebucht werden.

## «Heb dir Sorg»

Kurs für Angehörige von Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen



Entdecken Sie, wie viel Freude das Leben machen  
kann – trotz der Belastung durch die chronische  
Atemwegserkrankung Ihres Angehörigen. Der Kurs  
vermittelt Ihnen elf einfach umsetzbare Möglichkei-  
ten, wie Sie sich und Ihre Seele pflegen und dadurch  
zu mehr Wohlbefinden, Lebensfreude und Leistungs-  
fähigkeit gelangen. Denn: Wer gut für sich selbst  
sorgt, kann auch gut für andere sorgen.

**Empfohlen für**  
Angehörige von Menschen  
mit chronischen Atemwegser-  
krankungen (COPD, Lungen-  
krebs, Cystische Fibrose),  
die ihre eigene Gesundheit  
stärken wollen

**Leitung**  
Michèle Bowley, Gesundheits-  
psychologin, Trainerin und  
Coach

**Kosten**  
Dank Zuschüssen der  
Lungenliga gratis

**Ort**  
Lungenliga beider Basel  
Mittlere Strasse 35  
4056 Basel

**Daten/Dauer**  
*Infoabend*  
Donnerstag, 7. Februar  
2019, 18.30–19.30 Uhr,  
anschliessend Apéro  
*Kursabende*  
Donnerstags, 28. Februar,  
21. März und 11. April 2019,  
jeweils 18.30–20.30 Uhr

## Keine Angst vor Atemnot

Sechsteiliger Kurs für einen besseren Alltag



Atemnot löst Panik aus – bei Betroffenen wie auch  
bei Angehörigen. In unserem Kurs erlernen Sie Atem-  
übungen, die Sie überall selbst anwenden können. Sie  
arbeiten an Ihrer Selbstwahrnehmung und Selbstbe-  
obachtung. Entspannungstechniken und Stressbewäl-  
tigungsstrategien helfen Ihnen, in akuten Situationen  
ruhiger zu bleiben, um den Teufelskreis von Atemnot  
und Panik zu durchbrechen.

**Empfohlen für**  
Menschen mit COPD, Asthma  
oder allgemeiner Atemnot

**Leitung**  
Physiotherapeutin mit Spezial-  
ausbildung in Atemtherapie

**Kosten**  
Dank Zuschüssen der Lungen-  
liga nur CHF 120.–  
Für Mitglieder der Lungenliga  
beider Basel CHF 90.–

**Ort**  
Kantonsspital Baselland,  
Rheinstrasse 26, 4410 Liestal,  
Anmeldung Physiotherapie-  
Abteilung im U1

**Daten**  
Mittwochs, 8.–29. Mai  
sowie 12.–19. Juni 2019

**Dauer**  
Jeweils von 17.30–18.30 Uhr

## Anmeldung



Bis spätestens **14 Tage vor Kursbeginn**  
Telefonisch: 061 269 99 66  
Online: [lbb.ch/kalender](http://lbb.ch/kalender)



LUNGENLIGA BEIDER BASEL

## Lungenfunktionstest

Leistungstest für Ihre Lunge

Test

### An- und Abmeldung obligatorisch

Vereinbaren Sie einen Termin und erscheinen Sie pünktlich. Bitte melden Sie sich 24 Stunden vorher ab, wenn Sie

- verhindert sind.
- erkältet sind (verfälschte Resultate).
- unter einer Infektionskrankheit leiden (Schutz der Berater).

### Empfohlen für

Menschen, die Verdacht auf eine Lungenerkrankung hegen oder rauchen; Mindestalter 18 Jahre

### Kosten

Dank Zuschüssen der Lungenliga gratis

### Orte

*Basel:* Lungenliga, Mittlere Strasse 35, 4056 Basel

*Liestal:* Lungenliga, Rheinstrasse 16, 4410 Liestal

### Daten Basel

25. Januar 2019  
22. Februar 2019  
26. April 2019  
24. Mai 2019  
28. Juni 2019  
30. August 2019  
27. September 2019  
29. November 2019

### Daten Liestal

29. März 2019  
25. Oktober 2019

### Dauer

Tests gemäss Terminvereinbarung jeweils freitags 9–11.30 Uhr und 13–16 Uhr

## Mit Asthma durch den Alltag

Halbtägiger Workshop mit Erfahrungsaustausch

Asthma

Wie entsteht Asthma? Welche Inhalationsarten gibt es? Wie kann ich trotzdem Sport treiben? Unser Workshop gibt Antworten auf sämtliche Fragen rund um Asthma. Sie lernen, wie Sie korrekt inhalieren, welche Sportarten sich für Sie besonders eignen, wie Sie Anfällen vorbeugen und wie Sie und Ihr Umfeld im Notfall am besten reagieren. In der Kleingruppe üben Sie das Gelernte, stellen Ihre persönlichen Fragen und tauschen sich mit anderen Betroffenen aus.

### Empfohlen für

Erwachsene Menschen mit Asthma und deren Angehörige

### Leitung

- Fachärztin für Pneumologie
- dipl. Pflegefachfrau
- Physiotherapeut mit Spezialausbildung in Atemtherapie

### Kosten

Dank Zuschüssen der Lungenliga nur CHF 75.–  
Für Mitglieder der Lungenliga beider Basel CHF 50.–

### Ort

Lungenliga beider Basel  
Mittlere Strasse 35  
4056 Basel

### Daten

*Workshop A*  
Samstag, 6. April 2019  
*Workshop B*  
Samstag, 26. Oktober 2019

### Dauer

Ein Samstagvormittag:  
von 10–13 Uhr Workshop,  
von 13–14 Uhr Stehlunch mit  
Möglichkeit für Fragen

## Powerlungs

Ruderkurs für Jugendliche mit Asthma

Asthma

Gerade wenn du Asthma hast, ist Rudern für dich der geeignete Sport. Denn auf dem Rhein ist die Luft feuchter und reiner als rundherum – so kannst du freier atmen. Der Kurs «Powerlungs» ist nach sportmedizinischen Grundsätzen aufgebaut. Du lernst rudern und gleichzeitig der Atemnot vorzubeugen. So trainierst du deine Lungen, wirst leistungsfähiger und hast dadurch auch im Alltag weniger Beschwerden.

### Weitere Infos

Mit deinen Fragen zum Kurs wendest du dich bitte an den Cheftrainer Thomas Melges: 079 550 18 84 oder [headcoach@basler-ruder-club.ch](mailto:headcoach@basler-ruder-club.ch)

### Empfohlen für

Jugendliche mit Asthma zwischen 12 und 17 Jahren; Mindestgrösse: 140 cm

### Leitung

- Rudertrainer
- Lungenärztin
- Physiotherapeut

### Kosten

*Frühlingskurs:* CHF 150.–  
*Herbstkurs:* CHF 120.–

### Ort

Basler Ruder-Club  
Grenzacherstrasse 536  
4125 Riehen  
[basler-ruder-club.ch](http://basler-ruder-club.ch)

### Daten/Dauer

*Frühlingskurs*  
Dienstags, 2. bis 16. und  
30. April, 7. bis 28. Mai  
sowie 4. bis 11. Juni 2019,  
jeweils 18–20.30 Uhr  
*Herbstkurs*  
Dienstags, 20. August bis  
24. September 2019,  
jeweils 18–20.30 Uhr

## Rauchstopp-Training – Abendkurs

Vier Kursabende für ein rauchfreies Leben

Rauchstopp

Die Hälfte aller Rauchenden in der Schweiz möchte mit dem Tabakkonsum aufhören. Gehören Sie auch dazu? Der vierteilige Abendkurs bietet Ihnen die Chance, sich über vier Wochen begleitet vom blauen Dunst zu befreien. Auf Basis wissenschaftlich fundierter und bewährter Methoden lernen Sie, sich dauerhaft von Ihrem Verlangen nach Zigaretten zu lösen.

### Empfohlen für

Rauchende, die sich vom Tabakkonsum befreien möchten und über längere Zeit begleitet werden möchten.

### Leitung

Zertifizierter Rauchstopp-Trainer

### Kosten

Dank Zuschüssen der Lungenliga nur CHF 390.–  
Für Mitglieder der Lungenliga beider Basel CHF 330.–  
Teilweise Erstattung durch Zusatzversicherung der Krankenkasse möglich

### Ort

Lungenliga beider Basel,  
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel

### Daten/Dauer

*Modul 1*  
Dienstag, 30. April 2019,  
17.30–18.30 Uhr  
*Modul 2, 3 und 4*  
dienstags 7., 14. und  
21. Mai 2019,  
jeweils 17.30–20.30 Uhr

## Rauchstopp-Training – Tageskurs

Ein Kurstag für ein rauchfreies Leben

Rauchstopp

Die Hälfte aller Rauchenden in der Schweiz möchte mit dem Tabakkonsum aufhören. Gehören Sie auch dazu? Unser Intensiv-Training bietet Ihnen die Chance, sich in kurzer Frist vom blauen Dunst zu befreien. Auf Basis wissenschaftlich fundierter und bewährter Methoden lernen Sie, sich dauerhaft von Ihrem Verlangen nach Zigaretten zu lösen.

### Leitung

Zertifizierter Rauchstopp-Trainer

### Kosten

Dank Zuschüssen der Lungenliga nur CHF 390.– (inkl. Verpflegung)  
Für Mitglieder der Lungenliga beider Basel CHF 330.–  
Teilweise Erstattung durch Zusatzversicherung der Krankenkasse möglich

### Ort

Lungenliga beider Basel  
Mittlere Strasse 35  
4056 Basel

### Daten/Dauer

*Kurs A*  
Infoanlass: Donnerstag, 21. Februar 2019, 18.30–20 Uhr (anschliessend Apéro)  
*Tageskurs:* Samstag, 23. März 2019, 9–16 Uhr (mit Lunch)

### Kurs B

Infoanlass: Donnerstag, 17. Oktober 2019, 18.30–20 Uhr (anschliessend Apéro)  
*Tageskurs:* Samstag, 16. November 2019, 9–16 Uhr (mit Lunch)

## Unschöne Abdrücke – rasch kaschiert

Workshop für Menschen mit einer Atemmaske

Schlafapnoe

Wer wegen Schlafapnoe nachts ein Beatmungsgerät benutzt, kennt es: Am Morgen sind die unschönen Abdrücke der Atemmaske noch lange auf Haut und Haar sichtbar. Im Workshop lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln die Spuren rasch kaschieren. Für ein sicheres Auftreten auch am Morgen!

### Empfohlen für

Frauen und Männer, die nachts eine Atemmaske tragen

### Leitung

- Andrea Blick, Coiffeuse/Maskenbildnerin
- Susanna Piccarreta, Maskenbildnerin IHK

### Kosten

Dank Zuschüssen der Lungenliga nur CHF 45.–  
Für Klienten/-innen und Mitglieder der Lungenliga beider Basel: CHF 30.–

### Ort

Lungenliga beider Basel,  
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel

### Datum/Dauer

Donnerstag, 5. September 2019, 18.30–20 Uhr

## Anmeldung

Telefonisch: 061 269 99 66

Online: [lbb.ch/kalender](http://lbb.ch/kalender)

Anmeldeschluss ist **jeweils 14 Tage vor Kursbeginn**. Melden Sie sich bitte möglichst frühzeitig an, die Zahl der Teilnehmenden ist beschränkt.

Sie erhalten von uns eine schriftliche Anmeldebestätigung.

## Jetzt Mitglied werden!

Werden Sie Mitglied der Lungenliga beider Basel und fördern Sie atemwegserkrankte Menschen wie auch die Gesundheitsvorsorge in der Region. Ihre ideelle und materielle Unterstützung ist die Basis unseres Engagements.

### Ihre Vorteile als Mitglied

- Vergünstigungen: Die Kurse der Lungenliga dürfen Sie zum reduzierten Tarif besuchen.
- Mitbestimmung: Sie erhalten den Jahresbe-

richt sowie das Stimmrecht für die Generalversammlung.

- vivo: Sie bekommen zweimal jährlich die Zeitschrift der Lungenliga mit neuen und nützlichen Informationen zu Atemwegs- und Lungenerkrankungen sowie Entwicklungen in der Forschung.

### Tarife Mitgliedschaft

- Einzelmitglied CHF 36.–
- Familienmitglied CHF 60.–
- Kollektivmitglied CHF 100.–



Lungenliga beider Basel  
Mittlere Strasse 35  
4056 Basel

T 061 269 99 66  
[kurse@lbb.ch](mailto:kurse@lbb.ch)  
[lbb.ch](http://lbb.ch)



LUNGENLIGA BEIDER BASEL