



Kurse 2020 für Betroffene und Angehörige



LUNGENLIGA BEIDER BASEL

Respirare

Schulung im Rahmen der pulmonalen Rehabilitation



Wer unter der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (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 Umgang 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 pulmonalen Rehabilitation teilnehmen

Leitung

- Fachärztin für Pneumologie
- Physiotherapeutin mit Spezialausbildung in Atemtherapie
- Psychotherapeut
- Ernährungsberater

Kosten
Dank Zuschüssen der Lungensliga nur CHF 60.–
Für Mitglieder der Lungensliga beider Basel CHF 40.–

Orte

Schulung A
Lungensliga beider Basel,
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel

Schulung B
Kantonsspital Baselland,
Rheinstrasse 26, 4410 Liestal

Daten

Schulung A
Donnerstags, 26. März und
2. April 2020

Schulung B
Donnerstags, 15. und
22. Oktober 2020

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 bewältigen.

Empfohlen für
Menschen mit COPD, die besser mit ihrer Krankheit umgehen und mehr Lebensqualität erlangen wollen

Leitung

- Fachärztin für Pneumologie
- Fachperson der Lungensliga
- Psychologin
- Physiotherapeutin mit Spezialausbildung in Atemtherapie (zusätzlich im 3. Modul)

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

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

Ort
Lungensliga beider Basel,
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel

Daten
Dienstags, 27. Oktober,
3. bis 24. November sowie
1. Dezember 2020

Dauer
Jeweils 16–18 Uhr

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 Möglichkeiten, wie Sie sich und Ihre Seele pflegen und dadurch zu mehr Wohlbefinden, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit gelangen. Denn: Wer gut für sich selbst sorgt, kann auch gut für andere sorgen.

Empfohlen für
Angehörige von Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen (COPD, Asthma, Lungenkrebs, Cystische Fibrose), die ihre eigene Gesundheit stärken wollen

Leitung
Gesundheitspsychologin/
Gesundheitstrainerin

Kosten
Dank Zuschüssen der Lungensliga nur CHF 45.–
Für Mitglieder der Lungensliga beider Basel CHF 30.–

Ort

Frühlingskurs
Lungensliga beider Basel,
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel

Herbstkurs
Restaurant Kaserne (1. Stock),
Kantinenweg 6, 4410 Liestal

Daten/Dauer

Frühlingskurs
Donnerstags, 30. April sowie
14. und 28. Mai 2020, jeweils
17.30–19.30 Uhr

Herbstkurs
Mittwochs, 28. Oktober sowie
11. und 25. November 2020,
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 Atemübungen, die Sie überall selbst anwenden können. Sie arbeiten an Ihrer Selbstwahrnehmung und Selbstbeobachtung. Entspannungstechniken und Stressbewältigungsstrategien 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 Spezialausbildung in Atemtherapie

Kosten
Dank Zuschüssen der Lungensliga nur CHF 120.–
Für Mitglieder der Lungensliga beider Basel CHF 90.–

Ort
Kantonsspital Baselland,
Rheinstrasse 26, 4410 Liestal,
Physiotherapie-Abteilung

Daten
Mittwochs, 4. bis 25. März
sowie 1. bis 8. April 2020

Dauer
Jeweils von 17.30–18.30 Uhr

Atmen und Bewegen

Achtteiliger Kurs für einen besseren Alltag



Atemprobleme können dazu führen, dass Betroffene aus Angst weniger aktiv sind. Unser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie trotz Schwierigkeiten besser atmen können. Sie erlernen Atemübungen, die stärkend und beruhigend wirken. Damit mobilisieren Sie Ihre Kräfte und steigern Selbstvertrauen wie auch Lebensfreude. Die erlernten Übungen können Sie leicht zu Hause selbst durchführen. Entdecken Sie gemeinsam mit anderen Betroffenen den Atem als Quelle von Energie und Lebenskraft.

Empfohlen für
Menschen mit Atemproblemen

Leitung
Diplomierte Atempädagogin

Kosten
Dank Zuschüssen der Lungensliga nur CHF 150.–
Für Mitglieder der Lungensliga beider Basel CHF 120.–

Ort
Lungensliga beider Basel,
Mittlere Strasse 35,
4056 Basel

Daten/Dauer

Frühlingskurs
Dienstags, 10. März bis 28.
April 2020, jeweils 14–15 Uhr

Herbstkurs
Dienstags, 1. September bis
20. Oktober 2020,
jeweils 14–15 Uhr

Anmeldung



Bis spätestens **14 Tage vor Kursbeginn**
Telefonisch: 061 269 99 66
Online: 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

24. Januar 2020
21. Februar 2020
24. April 2020
29. Mai 2020
26. Juni 2020
28. August 2020
25. September 2020
27. November 2020

Daten Liestal

27. März 2020
30. Oktober 2020

Dauer

Jeweils freitags 9–11.30 Uhr und 13–16 Uhr
Beachten Sie Ihre persönliche Terminvereinbarung.

Mit Asthma durch den Alltag

Asthma-Einzelberatung für erwachsene Betroffene und Angehörige

Asthma

Wie entsteht Asthma? Welche Inhalationsarten gibt es? Wie kann ich trotzdem Sport treiben? Die individuelle Beratung der Lungenliga beider Basel unterstützt Menschen mit Asthma und deren Angehörige und gibt Antworten auf sämtliche Fragen rund um die Atemwegskrankheit.

Empfohlen für

Erwachsene Menschen mit Asthma und deren Angehörige

Leitung

Beraterinnen der Lungenliga beider Basel mit Spezialausbildung im Bereich Asthma stehen Ihnen für die Einzelberatung zur Verfügung.

Kosten

Dank Zuschüssen der Lungenliga nur CHF 90.–/Stunde
Für Mitglieder der Lungenliga beider Basel CHF 75.–/Stunde
Falls eine ärztliche Verordnung vorliegt, teilweise Erstattung durch Krankenkasse möglich.
Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Ort

Lungenliga beider Basel
Mittlere Strasse 35
4056 Basel

Daten

Einzelberatung nach Terminvereinbarung jederzeit möglich

Rauchstopp-Abendkurs

Drei Kursabende für ein rauchfreies Leben

Rauchstopp

Die Hälfte aller Rauchenden in der Schweiz möchte mit dem Tabakkonsum aufhören. Gehören Sie auch dazu? Der Abendkurs bietet Ihnen die Chance, sich über drei Wochen begleitet in einer Gruppe 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

Inkl. Getränke und Kursmaterial
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

Frühlingskurs: mittwochs, 29. April, 6. und 13. Mai 2020, jeweils 18–21 Uhr
Herbstkurs: mittwochs, 4., 11. und 18. November 2020, jeweils 18–21 Uhr

Rauchstopp-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.

Empfohlen für

Rauchende, die sich vom Tabakkonsum befreien möchten und keine Zeit für den Abendkurs haben

Leitung

Zertifizierter Rauchstopp-Trainer

Kosten

Inkl. Lunch und Kursmaterial
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

Samstag, 15. Februar, 20. Juni oder 12. September 2020

Dauer

Jeweils 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

- Coiffeuse/Maskenbildnerin
- 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

Donnerstag, 11. Juni oder 3. Dezember 2020

Dauer

Jeweils 18.30–20 Uhr

Infoanlass Sozialberatung

Erfahren Sie mehr über die Dienstleistungen unserer Sozialberatung, lernen Sie das Team kennen und stellen Sie Ihre Fragen.

Kosten

Dank Zuschüssen der Lungenliga gratis.
Anmeldung obligatorisch

Ort

Lungenliga beider Basel, Mittlere Strasse 35,
4056 Basel

Daten

Mittwoch, 11. März und 28. Oktober 2020,
jeweils 14–16 Uhr

Vorträge 2020

Zum Umgang mit Therapiegeräten bieten wir Vorträge an. Sie haben Gelegenheit, persönliche Fragen zu stellen. Geplante Themen:

- Gerätereinigung
- Reisegeräte

Datum, Ort und Zeit erfahren Sie ab Januar auf unserer Website oder rufen Sie uns an.

Anmeldung Kurse und Events

Telefonisch: 061 269 99 66
Online: 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.

Gerne unterstützen wir Sie bei der Finanzierung des Kursbetrages. Kontaktieren Sie bitte bei Bedarf unsere Sozialberatung.

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 Jahresbericht sowie das Stimmrecht an der Generalversammlung.

- vivo: Sie bekommen zweimal jährlich die Zeitschrift der Lungenliga Schweiz mit neuen und nützlichen Informationen zu Atemwegs- und Lungenerkrankungen sowie Entwicklungen in der Forschung.
- Luftpost: Sie bekommen zweimal jährlich das Magazin der Lungenliga beider Basel mit Reportagen und Interviews mit Betroffenen und Fachpersonen aus der Region.

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
lbb.ch



LUNGENLIGA BEIDER BASEL