



Kurse 2022 für Betroffene und Angehörige

Kurs/Veranstaltung	Empfohlen für	Ort	Daten
Respirare Zwei Nachmittage	Menschen mit COPD, die an einem Training zur pulmonalen Rehabilitation teilnehmen	Liestal	3. und 10.11.2022
Keine Angst vor Atemnot Vierteiliger Kurs	Menschen mit COPD, Asthma oder allgemeiner Atemnot	Liestal	Daten für 2023 folgen
Atmen und Bewegen Fünfteiliger Kurs	Menschen mit Atemproblemen	Basel	6.9.–4.10.2022
Mit Asthma durch den Alltag	Erwachsene Menschen mit Asthma und deren Angehörige	Basel	Einzelberatung jederzeit möglich
Rauchstopp-Abendkurs Drei Kursabende	Rauchende, die sich vom Tabakkonsum befreien und über längere Zeit begleitet werden möchten	Basel	8.–22.6.2022
Rauchstopp-Einzelberatung Einzelgespräche, auch online möglich	Personen, die sofort mit dem Rauchstopp beginnen möchten und flexible Daten wollen	Basel	Einzelberatung jederzeit möglich
Informationsanlass Sozialberatung Zwei Stunden	Erfahren Sie mehr über die Dienstleistungen unserer Sozialberatung	Basel	19.10.2022
Lungenfunktion testen	Mindestalter 18 Jahre	Basel und Liestal	s. Website

Um **aktuelle Kursinfos** zu erhalten, besuchen Sie bitte unsere Website, lbb.ch/kalender, oder rufen Sie uns an: 061 269 99 66

Anmeldung



Bis spätestens **14 Tage vor Kursbeginn**
 Telefonisch: 061 269 99 66
 Online: lbb.ch/kalender



LUNGENLIGA BEIDER BASEL

Respirare

Schulung im Rahmen der pulmonalen Rehabilitation

COPD

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 Lungenliga nur CHF 80.–

Für Mitglieder der Lungenliga beider Basel CHF 60.–

Orte

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

Schulung B
Kantonsspital Baselland,
Rheinstrasse 26, 4410 Liestal

Daten

Schulung A
Frühling 2023, Daten folgen

Schulung B
Donnerstags, 3. und 10.
November 2022

Dauer

Zwei Nachmittage, jeweils
13.45–17 Uhr

Keine Angst vor Atemnot

Vierteliger Kurs für einen besseren Alltag

COPD
Asthma

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 Lungenliga nur CHF 120.–

Für Mitglieder der Lungenliga beider Basel CHF 90.–

Ort

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

Daten

Daten für 2023 folgen

Dauer

Jeweils von 17.30–19 Uhr

Atmen und Bewegen

Fünfteiliger Kurs für einen besseren Alltag

COPD
Asthma

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 Lungenliga nur CHF 150.–

Für Mitglieder der Lungenliga beider Basel CHF 120.–

Ort

Lungenliga beider Basel,
Mittlere Strasse 35,
4056 Basel

Daten/Dauer

Frühlingskurs
Daten für 2023 folgen,
jeweils 17–18.15 Uhr

Herbstkurs
Dienstags, 6. September bis
4. Oktober 2022,
jeweils 14–15.15 Uhr

Anmeldung



Bis spätestens **14 Tage vor Kursbeginn**

Telefonisch: 061 269 99 66

Online: lbb.ch/kalender



LUNGENLIGA BEIDER BASEL

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 Atemwegkrankheit.

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 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.–

Ein Teil der Kurskosten wird möglicherweise von Ihrer Zusatzversicherung übernommen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Ort

Lungenliga beider Basel,
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel

Daten/Dauer

Frühlingskurs: mittwochs,
8., 15. und 22. Juni 2022,
jeweils 18–21 Uhr

Rauchstopp-Einzelberatung

Einzelgespräche, auch online möglich

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

Personen, die sofort mit dem Rauchstopp beginnen möchten und flexible Daten wollen

Leitung

Zertifizierter Rauchstopp-Trainer

Kosten

Erstberatung gratis, danach CHF 100.–/Sitzung

Arbeitsbuch CHF 30.–
(Buch für Mitglieder gratis)

Ein Teil der Kurskosten wird möglicherweise von Ihrer Zusatzversicherung übernommen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Ort

Lungenliga beider Basel
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel

Daten/Dauer

Einstieg jederzeit
Individuelle Anzahl Sitzungen,
je 60 Minuten

Anmeldung



Bis spätestens **14 Tage vor Kursbeginn**

Telefonisch: 061 269 99 66

Online: lbb.ch/kalender



Lungenfunktionstest

Leistungstest für Ihre Lunge

Test

Die Spirometrie ist die gängigste Methode zur Beurteilung der Funktion der Lunge. Die Untersuchung lässt sich einfach, schmerzfrei und innerhalb weniger Minuten durchführen. Mit einem Gerät werden das Volumen des Atemstroms sowie die Geschwindigkeit beim Ausatmen gemessen. Die Messung zeigt auf, ob die Atemwege offen oder verengt sind. Auf Grund der Messung alleine kann noch keine Diagnose gestellt werden. Eine Einschränkung in der Lungenfunktion erfordert immer weitere ärztliche Abklärungen.

Empfohlen für Personen, die

- oft husten,
- rauchen,
- über 45 Jahre alt sind,
- bei raschem Gehen Atemnot bekommen,
- wegen einer Lungenkrankheit in Behandlung sind und/oder
- sich um die Gesundheit ihrer Lungen sorgen.

sich 24 Stunden vorher ab, wenn Sie

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

Liestal: Lungenliga
Rheinstrasse 16
4410 Liestal

Daten Basel

24. Juni 2022
26. August 2022
30. September 2022
25. November 2022

Daten Liestal

28. Oktober 2022

Dauer

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

An- und Abmeldung obligatorisch

Wichtig: Mindestalter 18 Jahre. Vereinbaren Sie einen Termin und erscheinen Sie pünktlich. Bitte melden Sie

Kosten

Dank Zuschüssen der Lungenliga nur CHF 25.– pro Test und Beratung

Orte

Basel: Lungenliga
Mittlere Strasse 35
4056 Basel

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, Mittlere Strasse 35, 4056 Basel

Daten

Mittwoch, 19. Oktober 2022

Dauer

14–16 Uhr

Event

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 erhalten zweimal jährlich die Zeitschrift der Lungenliga Schweiz mit neuen und nützlichen Informationen zu Atemwegs- und Lungenerkrankungen sowie Entwicklungen in der Forschung.
- *Luftpost:* Sie erhalten 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