

Rückblick auf die Paraplegiker-Tagung 2018:

«Selbstbestimmt und integriert bis ins hohe Alter»

Freitag, 2. November 2018, 10 bis 16 Uhr, Universitätsklinik Balgrist, Zürich



Immer mehr Menschen mit einer Querschnittlähmung werden älter. Was bedeutet dies aus medizinischer Sicht und wie kann sich der Alltag im Alter verändern? Welche Möglichkeiten gibt es, um möglichst lange selbständig und integriert leben zu können?

An der ersten Paraplegiker-Tagung in Zürich, organisiert von der Universitätsklinik Balgrist und von ParaHelp, konnten sich Betroffene und ihre Angehörigen in verschiedenen Fachreferaten darüber informieren, wie sie sich auf ein Leben im Alter optimal vorbereiten können.

Dass die Veranstaltung bereits rund drei Wochen nach Ausschreibung ausgebucht war, hat uns enorm gefreut. Über 60 angereiste Teilnehmende machen deutlich, dass dieses Thema beschäftigt und Betroffene vor zahlreiche Herausforderungen stellt. An diesem Tag konnten nicht alle Anliegen abgedeckt werden, darum werden wir sicher eine weitere Veranstaltung ins Auge fassen.

Falls Sie an dieser spannenden Tagung nicht teilnehmen konnten oder nochmals die Inhalte auffrischen möchten, fassen wir die wichtigsten Punkte zusammen. Zudem stehen Ihnen die Präsentationen der Referenten als Download zur Verfügung.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse und alles Gute

Nadja Münzel
Geschäftsführerin ParaHelp

Judith Seitz
Leiterin Pflegedienst, Universitätsklinik Balgrist



Programm & Zusammenfassung des Tages

10.00 Türöffnung mit Begrüßungskaffee

Die Gäste trafen sich im liebevoll dekorierten Raum zu Kaffee und Gipfeli.

10.30 Begrüßung

Die Anwesenden wurden herzlich zur ersten Paraplegiker-Tagung in den neuen Räumlichkeiten der Universitätsklinik Balgrist begrüßt.



Judith Seitz, Leiterin Pflegedienst, Balgrist

Judith Seitz gab einen kurzen Überblick in die Entstehungsgeschichte von Balgrist:

Die Universitätsklinik Balgrist entwickelte sich aus der 1912 gegründeten «Anstalt Balgrist». Diese hatte sich zur Aufgabe gemacht, körperlich behinderte Kinder (nötigenfalls auch unentgeltlich) zu behandeln, zu betreuen, zu schulen und ins Berufsleben einzugliedern.

Heute wie damals wird «der Balgrist» vom Schweizerischen Verein Balgrist getragen, der sich bereits 1909 konstituierte. Die Anforderungen an die Klinik wurden immer komplexer. Im Jahr 1945 erhielt sie den Status Orthopädische Universitätsklinik Zürich. 1990 konnte das dritte Schweizerische Paraplegikerzentrum in einem grosszügigen, speziell dafür erstellten Gebäudekomplex seinen Betrieb aufnehmen. Das neue Forschungsgebäude war direkt vom Vortragsraum aus zu sehen.

Regula Kraft, Koordinatorin Alter und Wohnen, ParaHelp

Anhand eindrücklicher Zahlen der Statistik aus dem Jahr 2014 stellte Regula Kraft die Dienstleistungen von ParaHelp vor: 2'230 Stunden Beratungen, davon 695 Stunden Wundberatung, 1'015 Hausbesuche, 288 neue Klienten. Diese Zahlen seien aktuell noch höher, inzwischen zählen drei Mitarbeiterinnen mehr zum Team, was auch mehr Leistungen bedeute. Regula Kraft freute besonders, dass sie bekannte und auch neue Gesichter an der Veranstaltung begrüßen konnte.



Moderation:

Regina Sauer, Leiterin Pflegequalität und -Entwicklung, Balgrist

Regina Sauer sorgte mit ihrer professionellen Moderation für einen reibungslosen Ablauf. Sie informierte vorab über das Tagesprogramm und nahm die Fragen der Teilnehmenden entgegen. Und es wurde auch daran gedacht, dass sich einige Gäste über den Mittag hinlegen möchten.

10.45 **Healthy Aging im Rollstuhl: Unmöglich oder machbar?**
Prof. Armin Curt, Chefarzt und Direktor Zentrum für Paraplegie, Balgrist



→ Bitte beachten Sie die [PowerPoint-Präsentation](#) zu diesem Referat.

Prof. Curt widmet sich kompetent und humorvoll zugleich dem komplexen Thema. Das Altern betrifft alle, doch wissenschaftlich sei es noch nicht klar, wie dieser Vorgang funktioniere. Für ihn sei Queen Elisabeth ein Beispiel dafür, wie man mit Charme altern könne.

«Ein gesundes Altern im Rollstuhl ist heute zum Glück möglich. Deshalb ist es wichtig, dass sich die Gesellschaft, die Betroffenen und die Medizin darauf einstellen. Schweizer Zentren für Paraplegie sind vorbildlich. Besonders ist, dass es nicht nur um die medizinische Behandlung, sondern auch um die Frage „wie geht es weiter“ geht.»

Für Querschnittgelähmte ist das Thema neu, denn vor nicht allzu langer Zeit ging es lediglich ums Überleben – nicht ums alt werden. Sir Ludwig Guttmann eröffnete 1944 das Stoke Mandeville Centre (in erster Linie, um querschnittgelähmte Soldaten aus dem Zweiten Weltkrieg aufzunehmen). Damals zählte man die Überlebenschance bei einer Verletzung der Halswirbelsäule in Tagen, auf der Höhe Brustwirbel in Monaten. Sir Guttmann leistete Pionierarbeit: Durch strikte Lagerungsanweisung (zur Vorbeugung oder Heilung von Dekubitus), Behandlung von Blasenstörungen und den Leitsatz «you need to move!» erhöhten sich die Überlebenschancen erheblich. Zudem waren die Stoke Mandeville Games Grundstein für die ersten Paralympics 1960 in Rom. Noch heute ist die Erstversorgung ein Wettlauf mit der Zeit. So fanden Helfer bei ihrer Ankunft nach dem Erdbeben in Haiti einige Tage später keine überlebenden Tetraplegiker mehr.

Auch wenn Querschnittgelähmte heute nahezu die gleiche Lebenserwartung wie Fussgänger haben, haben sie zusätzliche Herausforderungen. Grundlage für ein gesundes Altern im Rollstuhl:

- Gesunde Ernährung
- Aktivität – auch nach der Reha!
- Adäquate medizinische Betreuung

Fazit: Gesund altern ist planbar und fängt vor der Pensionierung an.

Grundlage ist ein aktiver Lebensstil. Sogenannte Activity Trackers, die Bewegung messen, seien erstens ungenau und für Rollstuhlfahrer kaum brauchbar. Prof. Curt stellte den Anwesenden eine Neuheit vor: Zusammen mit der ETH wurde das Projekt «Zurich Move» lanciert, das innovative Aktivitätssensoren für Querschnittgelähmte testet. Die Sensoren werden an Armen, Beinen und den Rädern befestigt und können Beschleunigung, Drehraten, Druck etc. messen und auswerten. So soll es in Zukunft auch für Rollstuhlfahrer möglich sein, die eigene Aktivität zu überwachen und sich nicht zuletzt auch zu motivieren.

Denn der grösste Faktor sei die Einstellung. Am Beispiel von bekannten Persönlichkeiten erläuterte Prof. Curt die unglaubliche Kraft des eigenen Willens: Wolfgang Schäuble (deutscher Politiker, Attentat 1990 während Wahlkampf), Frank William (Teamchef Formel-1-Rennstall, Autounfall 1986), Franklin D. Roosevelt (32. Präsident der Vereinigten Staaten, Kinderlähmung).

11.15 **Ernährung im Alter: Worauf kommt es an?**
Annette Seiler, Leiterin Ernährungsberatung, Balgrist
Maja Kuhn, Ernährungsberaterin FH, Balgrist



Die beiden Ernährungsberaterinnen gaben einen Überblick der körperlichen Auswirkungen des Alters, insbesondere bei Para- und Tetraplegie:

- Verdauung: wird eher gemächlicher
- Stoffwechsel: wird langsamer
- Gewicht: nimmt zu
- Muskeln und Kraft: Muskeln schwinden, Fettmasse nimmt zu
- Knochen: bauen sich ab
- Haut: Dekubitus-Gefahr steigt
- Herz-Kreislauf: Zunehmend Gefässablagerungen

Annette Seiler und Maja Kuhn betonten, dass dem Körper mit der richtigen Ernährung viel Gutes getan werden könne. Anhand des «Tellermodells», also dem Menü mit jeweils drei Komponenten, erklärten die beiden Fachfrauen die Basis der gesunden Ernährung:

Protein-/Eiweissbeilage

(Käse, Quark, Joghurt, Milch, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu)

⇒ Vitamine und Mineralstoffe

Wichtig für die Erneuerung der Darmzellen, für den Stoffwechsel, für den Erhalt der Muskeln (Muskeln bestehen aus Protein), für starke Knochen, für die Hauterneuerung (bei Dekubitus empfiehlt sich die Konsumation von mehr Protein) und für die Abwehrkräfte.

Deshalb: Zu jeder Mahlzeit eine Proteinbeilage essen.

Stärkebeilage

(Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Polenta, Hirse, Quinoa, Getreideflocken)

⇒ Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern

Wichtig für die Verdauung (Nahrungsfasern), sättigt gut und gibt Energie
Vollkornprodukte nach Verträglichkeit einplanen.

Gemüse/Salat und Früchte

⇒ Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und Nahrungsfasern

Wichtig für Verdauung (quellender Effekt – bilden jedoch auch Gas), für Gewicht (tiefe Energiedichte und gute Sättigung), vielfältige Schutzfunktionen für Knochen, Haut und Organe

- Ernährungsgewohnheiten nicht von 0 auf 100 ändern!
- Nahrungsergänzungsmittel in Form von Tabletten ersetzen keine gesunde/ausgewogene Ernährung.
- Nicht zu rasch abnehmen und darauf achten, dass Fett und nicht Muskelmasse abgebaut wird (BMI Norm = 20-25, bei Querschnittgelähmten ca. 22-23).

Zum Thema **Fette und Öle** gaben die Ernährungsberaterinnen folgende Tipps:
Mindestens 1 Esslöffel hochwertiges Raps- oder Olivenöl täglich sowie Nüsse und Mandeln essen.
Diese haben eine Schutzfunktion für die Blutgefässe.

Versteckte und sichtbare Fette in Käse, Rahm, Butter, Margarine, diversen Ölen, Wurstwaren, fettigem Fleisch, panierten und frittierten Nahrungsmitteln, Fertigprodukten, Snacks, Chips und Süssigkeiten.
Fett liefert Energie. Entsprechend schlägt sich ein übermässiger Konsum aufs Gewicht nieder.

Flüssigkeit

Bei querschnittgelähmten Menschen ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht, da die Verdauung (Transport der Nahrung durch den Dickdarm) verlangsamt ist und deshalb mehr Flüssigkeit absorbiert wird.
Deshalb mindestens 2 Liter über den Tag verteilt trinken: Wasser, Mineralwasser natur, Tee natur, Kaffee oder Bouillon.

Energiehaltige Getränke wie Süssgetränke, Fruchtsäfte oder Alkohol zurückhaltend konsumieren.

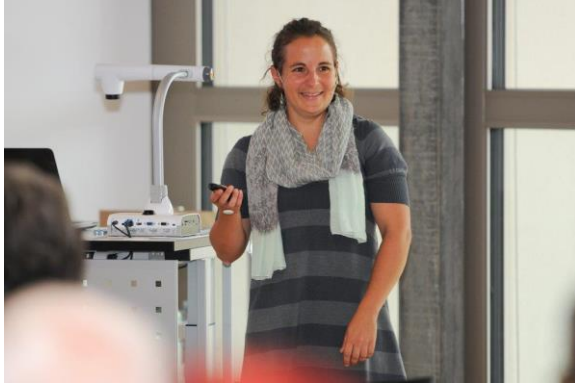
Allgemeine Tipps

- Regelmässig essen (mindestens drei Mahlzeiten pro Tag)
- Gut gekaut ist halb verdaut – zudem hat dies Einfluss auf die Sättigung
- Essen und Bewegung = gesundes Altern
- Möglichst bunt und abwechslungsreich essen
- Hochwertige Öle und Fette nutzen
- Mahlzeiten aus drei Komponenten zubereiten
- Regelmässig und wenn möglich auch in Gesellschaft essen und trinken
- Wichtig: Genuss!

11.45 Mittagessen



13.15 **Hilfsmittel bei veränderter Mobilität**
Regula Senn, Ergotherapeutin FH, Balgrist



→ Bitte beachten Sie die [PowerPoint-Präsentation](#) zu diesem Referat.

Die Ergotherapeutin Regula Senn erläuterte den Anwesenden den (zum Teil fließenden) Übergang von Fussgänger zu Rollstuhlfahrer, wie Anzeichen erkannt werden und welche Voraussetzungen der Körper zum Laufen braucht. Für jede Stufe der Beeinträchtigung stellte Regula Senn die entsprechenden Hilfsmittel und deren Vor-/Nachteile vor.

Die Tipps zum Transfer vom Rollstuhl ins Bett interessierten die Anwesenden besonders. Hier sollte darauf geachtet werden, dass der Rollstuhl am Kopfende in ca. 30° angewinkelt wird und die Vorderräder nach vorne schauen sollten, um dem Stuhl mehr Stabilität zu verleihen.

Regula Senn gab eine Übersicht der Hilfsmittel für die Transfers, vom Rutschbrett in verschiedenen Formen übers Gleittuch bis zum Patientenheber, aber auch spezielle Betten, WC/Dusch-Vorrichtungen oder Auto-Umbauten. Da jeder Betroffene individuelle Bedürfnisse habe, solle man sich unbedingt beraten lassen und sich immer wieder über die Neuigkeiten informieren.

Da die Kraft im Alter nachlässt, wird es für querschnittgelähmte Menschen vermehrt zur Herausforderung, ihren eigenen Rollstuhl zu bewegen. Hierzu stellte Regula Senn eine Übersicht der bekanntesten elektrischen Hilfsantriebe wie E-Motion, WheelDrive oder E-fix vor, die direkt am Rad befestigt werden. Als weitere Variante könnten elektrische Zuggeräte wie Swiss-trac, Handbike oder andere Zuggeräte in Frage kommen. Auch hier ist eine Beratung wichtig, um das passende Produkt zu finden. Nicht zu vergessen sind auch die Angehörigen, die ebenso altern und unter Umständen Unterstützung benötigen. Das Viamobil ist die Schiebehilfe für Begleitpersonen.

Fazit:

- Es gibt sehr viele Produkte auf dem Markt und unzählige neue, die laufend dazu kommen.
- Die Bedürfnisse sind sehr individuell (wer, wo, wann und wofür) und eine Beratung ist wichtig.
- Falls immer möglich: Geräte testen
- Eventuell Occasionsgerät kaufen

13.45 **Veränderungen der Haut und Bedeutung für die Dekubitusprophylaxe**
Sybille Zolczer, Pflegefachfrau HF und Wundexpertin



→ Bitte beachten Sie die [PowerPoint-Präsentation](#) zu diesem Referat.

Sybille Zolczer startete ihren Vortrag sprichwörtlich bewegend: Sie forderte die Gäste auf, einige Übungen mitzumachen, beispielsweise nach vorne kippen (zur Entlastung der Sitzbeine), nach links lehnen und anschliessend die Seite wechseln. Während jeweils auf 5 gezählt wurde, konnten sich die verschiedenen Körperregionen erholen. Die Positionswechsel seien vor allem in zunehmendem Alter sehr wichtig für die Haut und zum Schutz vor Wundstellen (Dekubitus).

Damit Hautveränderungen im Alter erkennbar werden, muss zuerst ein Grundwissen über den Aufbau der Haut vorhanden sein. Die Pflegefachfrau erklärte den Zuhörern die Hautschichten und ihre Funktionen.

Hautveränderungen im Alter

Die Haut ist das grösste Organ des Menschen. Spannend ist insbesondere, dass sich die Hautschicht eines jungen Menschen innerhalb eines Monats erneuert, im Alter verlängert sich dieser Vorgang auf 60 bis 70 Tage.

Zudem verändern sich folgende Faktoren:

- Talgdrüsen produzieren weniger Talg: Ergebnis = trockene Haut und Elastizität nimmt ab.
- Hautverdünnung: Widerstandsfähigkeit nimmt ab.
- Säureschutzmantel nimmt ab: Immunabwehr wird geschwächt, da Bakterien eindringen können.
- Fettabbau: Polstereffekt über Knochenvorsprüngen sinkt, was das Risiko für Dekubitus erhöht.
- Fettzunahme: Durchblutung des Fettgewebes ist vermindert, Blutgefässe werden zusammengedrückt.
- Abnahme des Wundheilungsvermögens: Haut regeneriert langsamer.

Gefahr Dekubitus

Definition: Ein Dekubitus ist eine lokal begrenzte Schädigung der Haut und des darunter liegenden Gewebes, typischerweise über knöchernen Vorsprüngen, verursacht durch Druck, Scherkräfte, Reibung oder eine Kombination dieser Faktoren.

Dekubitus Stadium I: Nicht wegdrückbare Rötung

Haut kann auch überwärmt oder verhärtet sein.
Gut behandelbar*.

Dekubitus Stadium II: Teilverlust der Haut

Blasen, Schürfwunden – bis zur Dermis.
Gut behandelbar.

Dekubitus Stadium III: Vollständiger Verlust der Haut

Dekubitus Stadium IV: Vollständiger Gewebeverlust mit freiliegenden Knochen
Dringend ärztliche Versorgung, Heilung kann über Monate dauern.

Dekubitusprophylaxe

Vorsicht und Vorsorge sind bei Dekubitus besonders wichtig:

- Hautkontrolle / Hautbeobachtung: Mit Spiegel, Handy (Foto), alleine oder mit Hilfe
- Lageveränderungen: Regelmässige Positionswechsel, mind. ½ Std. liegen während dem Tag
- Ausreichend trinken und ausgewogen ernähren
- Tipps und Erfahrungen untereinander austauschen und voneinander profitieren
- Hautpflege mit PH-neutralen Seifen und speziellen Lotionen
- Wenn immer möglich keine Druckstellen, z.B. schlafen ohne Unterhosen

*Behandlung eines Dekubitus Stadium I

- Ursache suchen: Bin ich zu lange gesessen, habe ich abgenommen, ist mein Sitzkissen zu alt, drücken die Schuhe etc.
- Unbedingt Druckentlastung!
- Mindestens 1x täglich Hautpflege
- Kein Verband nötig, viel wichtiger ist Hautkontrolle und -beobachtung. Allenfalls Folie als Alternative nutzen, um den Heilprozess weiter beobachten zu können.

14.15 *Wohnen im Alter mit Querschnittlähmung – Lösungsansätze und Möglichkeiten* Regula Kraft, Koordinatorin Alter und Wohnen ParaHelp



→ Bitte beachten Sie die [PowerPoint-Präsentation](#) zu diesem Referat.

Zur Überleitung machte Regula Kraft auf das [Merkblatt «Dekubitus-Vorsorge»](#) aufmerksam, das ebenfalls hilfreiche Tipps zum wichtigen Thema gibt.

Was heisst «altern»? Regula Kraft präsentierte eine spannende Auswertung einer Umfrage, die die 10 Grundsätze der modernen Altersforschung resp. die Dimensionen des Alterns aufzeigt. Wichtig: Altern ist ein dynamischer Prozess (kein Zustand) und wird sehr unterschiedlich wahrgenommen. Fragt man 15-Jährige, wann man nicht mehr jung sei, wird 35 genannt, ab 60 fängt man in den Augen der Jugendlichen an, alt zu werden. Stellt man dieselbe Frage 70-Jährigen, so verschieben sich die Wahrnehmungen: Mit 48 sei man nicht mehr jung, mit 72 fange man an, alt zu werden.

Je mehr körperliche Einschränkungen im Alter dazu kommen, umso grösser wird die Notwendigkeit nach geeigneten Wohnmöglichkeiten. Bereits ab 50 verändert sich die Wohnsituation, da Kinder nicht mehr im gleichen Haushalt leben. Mit dem Rentenalter ab ca. 65 wird die Wohnung oft zum Zentrum des Lebens, Räume werden für Hobbys, Gäste, Enkel oder Angehörigenpflege umgenutzt. Im vierten Lebensalter ab ca. 80 werden durch verstärkte Fragilität Hindernisse und Dimensionen im Haushalt spürbar und allenfalls Anpassungen nötig. Falls eine Pflegebedürftigkeit entsteht, benötigen Betroffene oft betreute Wohnformen.

Regula Kraft vermittelte den Anwesenden, welche Wohnaspekte im Alter als wichtig empfunden werden – hier entdeckten wohl einige ihre eigenen Wünsche aufgelistet.

«Ein Leben lang.» Dies ist der Slogan, unter dem die Schweizer Paraplegiker-Stiftung wirbt. Nach diesem Grundsatz bietet auch ParaHelp als Tochterunternehmen ihre Dienstleistungen an. Dass die Lebenserwartung von querschnittgelähmten Menschen heute praktisch gleich hoch ist wie bei nicht-gelähmten Menschen, ist sehr erfreulich. Gleichzeitig sehen sich alle Bezugsgruppen mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Betroffene, Angehörige und behandelnde Teams werden immer stärker gefordert. Aktuell leben 1'500 Querschnittgelähmte über 60 Jahre in der Schweiz, die besondere Ansprüche auf Betreuung und Wohnsituation haben.

Aus Sicht der Betroffenen sind vor allem folgende Bereiche herausfordernd: die Selbständigkeit erhalten, die Organisation des Alltags, seine eigene Mobilität aufrecht erhalten, die Sicherheit, vermehrte gesundheitliche Schwierigkeiten und die finanzielle Situation.

Während Betroffene zunehmend unterstützungsbedürftig werden, altern auch ihre Angehörigen. Die körperliche Belastung nimmt zu, die eigenen Bedürfnisse kommen zu kurz (mangelnde Zeit und Energie), die Sorgen steigen (was, wenn ich ausfalle?), das Bedürfnis nach Entlastung steigt, externe Hilfe annehmen und «loslassen» braucht Vertrauen.

Auch Pflegende werden in diesem Prozess immer mehr gefordert. Die Herausforderungen sind insbesondere die anatomischen Grundlagen der Querschnittlähmung, das Blasen- und Darmmanagement, die Sexualität, das Haut- und Wundmanagement (Dekubitus) und die Atmung. Hier kommen unter Umständen neue Hilfsmittel, Armlagerungen oder Kinaesthetics zum Einsatz.

Wie hilft ParaHelp?

ParaHelp hat Erfahrung mit Veränderungen im Alltag und besucht Betroffene in der ganzen Schweiz. Diese individuellen Lösungen sind kostenlos.

- Schulungen von Spitex, Angehörigen und Freiwilligen im häuslichen Umfeld
- Schulungen von Fachpersonal in Spitälern und Heimen
- Beratungen bezüglich Transfer, Blasen- und Darmmanagement, Wundmanagement, Hilfsmittel
- Aufbau eines Betreuungsnetzwerks
- Pflege- und Entlastungsmöglichkeiten: Ferien im Tessin, Tetrawochen, neue Projekte
- Koordinationsstelle Alter und Wohnen: Vermitteln von Wohnmöglichkeiten, Beratung/Begleitung von Interessenten
- Netzwerk Ageing: Vereinbarungen mit insgesamt 40 Partnerorganisationen in der ganzen Schweiz, die Kriterien (explizit auf Bedürfnisse von Querschnittgelähmten ausgerichtet) erfüllen.
- Veranstaltungen, Besichtigungen von Wohnmöglichkeiten

Regula Kraft beendete ihr Referat mit einigen Fragen, die die Gedanken der Anwesenden anregen:

- Was kann und will ich selber machen?
- Habe ich genügend Ressourcen für meine Hobbys und meine sozialen Kontakte?
- Wie steht es um meine Lebensqualität?
- Könnte Hilfe im Alltag meine Gesundheit stabilisieren?
- Wie möchte ich im Alter wohnen?
- Wie geht es meinen (pflegenden) Angehörigen?
- Welche Möglichkeiten gibt es in meiner Umgebung?

Wichtig sei, sich frühzeitig zu informieren, aktiv zu engagieren und zu entscheiden. ParaHelp steht in diesem Prozess gerne hilfreich zur Seite.

14.45 Fazit und Verabschiedung

Das junge resp. junggebliebene Publikum ist der beste Beweis: Mit der Vorbereitung aufs Alter kann man nicht früh genug beginnen!

Das Thema «Finanzierung im Alter» wurde durch Anwesende mit einigen konkreten Beispielen ergänzt und zeigte auf, dass in diesem Bereich viele offene Fragen herrschen, von IV-Ergänzungen bis zur Besitzstandswahrung. Auch das entsprechende politische Engagement von Betroffenen wurde diskutiert. Die Organisatoren versuchen, bei einer nächsten Veranstaltung darauf einzugehen und entsprechende Referenten zu verpflichten.

... Ausklang bei Kaffee und Kuchen

Aussagen von anwesenden Betroffenen und Angehörigen

Betroffener (Jg. 1955, seit 2 Jahren Tetraplegiker) mit Ehefrau:

«Für mich ist dieser Tag einfach phänomenal!» Für den begeisterten Herrn ist es ein besonderer Moment, denn es schliesst sich für ihn ein Kreis. Als ca. 7-jähriges Kind wurde er bereits einmal im Balgrist behandelt. Seine Reha vor zwei Jahren machte er im SPZ Nottwil. Das Wiedersehen von bekannten Orten und vertrauten Gesichtern sei eine grosse Freude. «Ich fühle mich hier sehr ernst genommen. Das fängt bei der schönen Dekoration an und geht weiter übers feine Essen. Alles ist so gefühlvoll, man spricht nicht nur darüber, man lebt das auch.» Er ist froh, dass seine Frau der Einladung von ParaHelp gefolgt ist. Er sei von Natur aus ein «gwundriger» Mensch und stelle sich offen den vielen Herausforderungen, die er als relativ frisch Betroffener hat.

Betroffene (Jg. 1952, seit 19 Jahren inkomplette Paraplegikerin) mit Ehemann:

Die beiden sind bereits zum zweiten Mal an einer Veranstaltung zum Thema «Querschnittlähmung und Alter», das erste Mal im SPZ Nottwil. Die Reise nach Zürich habe sie bestätigt, dass sie auf dem richtigen Weg sind. «Es hat uns aber schockiert, wie viele Betroffene finanzielle Probleme haben, das ist himmeltrurig!» Solche Anlässe seien – da sind sie sich einig – ein Bedürfnis und sie werden gerne auch das nächste Mal dabei sein.

Betroffener (Jg. 1958, seit 40 Jahren Paraplegiker)

«Der Anlass hat mir sehr gut gefallen, gute Themen und super Organisation!» Der 60-Jährige hat sich schon früh mit dem Alter befasst – als Controller sei man halt vorausschauend. Ursprünglich hat er seinen Traumberuf Koch gelernt, doch unmittelbar nach der Lehre verunfallte er und musste sich umschulen. Nach der Bürolehre und dem KV reiste er ein halbes Jahr durch Amerika, machte sein Buchhalter-Diplom, heiratete und ging mit seiner Frau auf Weltreise, um all die ehemaligen Koch-Kollegen zu besuchen. Seit 20 Jahren besitzt er nun ein eigenes Geschäft und will sich für sein Pensionsalter gut wappnen. Viele Anliegen seien sehr individuell, aber ein solcher Anlass helfe trotzdem. Was er persönlich anderen rate? «Ich wollte als Frischverletzter nichts mit anderen Rollstuhlfahrern zu tun haben. Doch der Sport, also Basketball, hat mir enorm geholfen. Ich rate anderen, unbedingt Rollstuhlclubs beizutreten und von anderen zu lernen, der Austausch ist unglaublich wertvoll.»

Betroffene (Jg. 1958, seit 11 Jahren Tetraplegikerin) mit Lebenspartner:

Die Dame blickt zurück auf ihr bewegtes Leben. Vor ihrem Unfall lebte sie in einem grossen Einfamilienhaus, es folgten die Scheidung von ihrem damaligen Mann und der Umzug vom Land in die Stadt, in eine kleine 2,5-Zimmer-Wohnung. Sie kennt die Herausforderungen, die ein Leben im Rollstuhl mit sich bringen. Mit ihrem neuen Lebenspartner wollte sie sich heute über Aktuelles informieren. «Wenn ich Probleme habe, wende ich mich an ParaHelp, da bin ich gut aufgehoben.»

Betroffener aus dem Publikum:

«Ich möchte mich herzlich bedanken für diesen Tag, es war sehr interessant. Bravo, Hut ab für diese Organisation! Ich kann auch bestätigen, dass man gemeinsam mit ParaHelp immer eine gute Lösung findet, ein Anruf reicht und sie besuchen dich zu Hause.»

Betroffener (Jg. 1954, seit 42 Jahren Tetraplegiker) mit Ehefrau:

«Als ich meine Frau kennenlernte, habe ich noch in einer Mietwohnung gelebt». Vor 14 Jahren konnten sich die beiden – zusammen mit zwei Freundinnen – ein Haus bauen und auf ihre Bedürfnisse einrichten. Eine solch optimale Wohnsituation müsse man sich frühzeitig schaffen, denn man werde ja gemeinsam älter. Von der Paraplegiker-Tagung nimmt das Ehepaar vor allem eines mit: Das Ferienangebot der ParaHelp in Locarno, das sie sich genauer anschauen möchten. Als Tetraplegiker sei man enorm eingeschränkt. Zu Hause kann man sich durch die optimale Infrastruktur wie Deckenlift oder durch sein umgebautes Fahrzeug relativ frei bewegen, in den Ferien sei der Radius dann oft sehr eingeschränkt – falls Ferien überhaupt möglich seien. «Ausserdem hat meine Frau während dieser Zeit keine Erholung, da sie die Pflege übernehmen muss.» Was dem Ehepaar ebenfalls gut gefallen hat, ist der Austausch untereinander und die perfekte Organisation des Anlasses.

ParaHelp ist spezialisiert auf die Beratung und Betreuung von Menschen mit einer Querschnittlähmung, Amyotropher Lateralsklerose (ALS) oder Spina Bifida. Zusammen mit den Betroffenen, ihren Angehörigen und Fachkräften entwickeln wir individuelle Lösungen für die Herausforderungen des Alltags. Wir helfen mit, lähmungsbedingte Komplikationen zu vermeiden, die Wohnsituation zu optimieren und eine grösstmögliche Selbständigkeit zu erhalten. In allen Lebensphasen stehen wir als beratender Partner mit unsrer Erfahrung und Kompetenz in der ganzen Schweiz zur Seite – kostenlos. Ausserdem unterstützen wir Sie rund um Fragen zu Alter und Querschnittlähmung. Anhand Ihrer individuellen Bedürfnisse und Vorstellungen suchen wir nach einer passenden neuen Wohnform in der gewüshten Umgebung. Unser gesamtschweizerisches Netzwerk an Partnerinstitutionen bietet Wohnen inklusiv den nötigen (pflegerischen) Dienstleistungen. Falls gewünscht sind wir auch bei der Besichtigung dabei und klären mit Ihnen vor Ort notwendige bauliche Anpassungen, die gewünschten Dienstleistungen sowie die finanziellen Aspekte.

ParaHelp AG

Koordinationsstelle Alter und Wohnen, Guido A. Zäch Strasse 1, 6207 Nottwil, 041 939 61 82
www.parahelp.ch
info@parahelp.ch

Der **Balgrist**

Die Universitätsklinik Balgrist ist ein hochspezialisiertes Kompetenzzentrum für die Abklärung, Behandlung und Nachbetreuung von Schädigungen des Bewegungsapparates. Medizinisch gliedert sich das Leistungsangebot in die Bereiche Orthopädie, Paraplegiologie, Rheumatologie und Physikalische Medizin, Sportmedizin, Chiropraktik, Kinderorthopädie, Radiologie sowie Anästhesiologie. Das breite Spektrum vernetzter Therapien wird ergänzt durch pflegerische Betreuung, soziale und psychologische Beratung, durch Rechtsberatung, berufliche Eingliederungsmassnahmen und Rehabilitation. Alle Aktivitäten sind darauf ausgerichtet, dem Patienten grösstmögliche Unterstützung zukommen zu lassen.

Der private Träger der Universitätsklinik Balgrist ist der Schweizerische Verein Balgrist.

Universitätsklinik Balgrist

Forchstrasse 340, 8008 Zürich, Tel. 044 386 11 11, Fax 044 386 11 09
www.balgrist.ch
zfp@balgrist.ch

Herzlichen Dank für das rege Interesse!