



Schweizer
Paraplegiker
Stiftung

ParaForum

Herzlich willkommen in Nottwil

Lernen Sie vier faszinierende Persönlichkeiten kennen und tauchen Sie ein in den Alltag von querschnittgelähmten Menschen.

ParaForum

Hier wohnen **Matteo, Sarah, Stefan und Christine**, vier Querschnittgelähmte, die von ihren Herausforderungen und ihren Perspektiven erzählen.

Wohnungsplan



A Zimmer von Stefan

41-jährig, Tetraplegiker, querschnittgelähmt bis Schulterhöhe, Rollstuhlfahrer mit Einschränkung der Arme und Hände, nach einem Verkehrsunfall mit dem Velo.

Hauptthemen: Berufliche Karriere als Tetraplegiker, Überlastung und ihre Folgen, Schmerzen und Dekubitus, Reiseplanung.



B Zimmer von Sarah

32-jährig, Paraplegikerin, querschnittgelähmt bis Bauchhöhe, Rollstuhlfahrerin nach einem Sturz über einen Baumstrunk beim Wandern.

Hauptthemen: Unfall und Rettung, Selbstwertgefühl, Schwangerschaft und Mutter sein als Rollstuhlfahrerin.

1 Eingang / Wohnungs-Garderobe

Matteo, Sarah, Stefan und Christine heißen Sie herzlich in der WG willkommen.

2 Morgenritual und Körperpflege

Alles geht jetzt viel länger und ist teilweise nur mit Assistenz von Drittpersonen möglich. Blase und Darm entleeren: das will täglich geplant sein. Gewissenhafte Hautkontrolle von Hautdruckstellen, wegen drohendem



Dekubitus, einem der häufigsten Gründe für Spitalaufenthalte.

3 Küche, Ernährung

Bauliche Besonderheiten für Rollstuhlfahrer, Ernährungsregeln, Selbsterfahrung im Rollstuhl.

4 Schmerzen

Bildergalerie mit Facetten des chronischen Schmerzes. Er gehört zu den einschneidendsten Beeinträchtigungen von querschnittgelähmten Menschen.

5 Inklusion, Humor, Lesestoff

Familie, Beruf, Freizeit, Gesellschaft: Mit Wissen und Sensibilität Hemmschwellen abbauen und Fallstricke umgehen. Matteo, Sarah, Stefan und Christine nennen Beispiele. Darf man über Rollstuhlfahrer Witze reißen? Betroffene schon, sie offenbaren uns ihren teils schwarzen

Humor. Nehmen Sie Platz und blättern Sie in einer kleinen Buchauswahl zum Thema Querschnittlähmung: Fachbücher und Unterhaltendes.

6 Körper-Training mit dem Handbike

Selbsterfahrung: Setzen Sie sich in ein Handbike und drehen Sie ein paar virtuelle Runden.

7 Wirbelsäule, Rückenmark und Querschnittlähmung

Eine in der Lähmungshöhe verstellbare 3-D-Animation zeigt einige wesentliche Auswirkungen von Rückenmarksverletzungen auf den Körper.

8 Blick durchs Schlüsselloch

Was läuft eigentlich im Operationssaal? Und was in den Reha-Therapien? Wie bedient ein Tetraplegiker mit gelähmten Fingern ein Handy oder den Computer? Wie kann sich

C Zimmer von Matteo

17-jährig, Paraplegiker, querschnittgelähmt bis Brusthöhe, Rollstuhlfahrer nach einem Hochgeschwindigkeits-Sportunfall beim Downhill-Biken.

Hauptthemen: Berufliche Ausbildung, Freizeit und Action, Loslösung vom Elternhaus und erste Liebe.



D Zimmer von Christine

68-jährig, Tetraplegikerin, querschnittgelähmt bis Halshöhe, Elektro-Rollstuhlfahrerin mit starker Einschränkung von Armen und Händen, nach einer Krankheit mit Einblutung ins Rückenmark.

Hauptthemen: Von der grossen Unabhängigkeit in die vollständige Abhängigkeit, Sinn des Lebens, Malen mit eingeschränkter Handfunktion.



ein Querschnittgelähmter selbst die Kleider anziehen? Wie transferiert ein Betroffener seinen gelähmten Körper vom Bett in den Rollstuhl? Rollstuhlfahrer treiben Sport? Ja, und wie!

9 Ausgang / Terrasse

Danke für Ihren Besuch und Ihre Solidarität! Auf Wiedersehen!

Öffnungszeiten Ausstellung

«Lebenswege»

Dienstag bis Samstag 10–18.30 Uhr

Sonntag 10–17 Uhr

Montag geschlossen

Eintritt

frei

Anmeldung für Einzelpersonen

Einzelbesuche zu den Öffnungszeiten
ohne Voranmeldung

Anmeldung für Besuchergruppen

paraplegie.ch/paraforum/Anmeldung

T +41 41 939 61 61

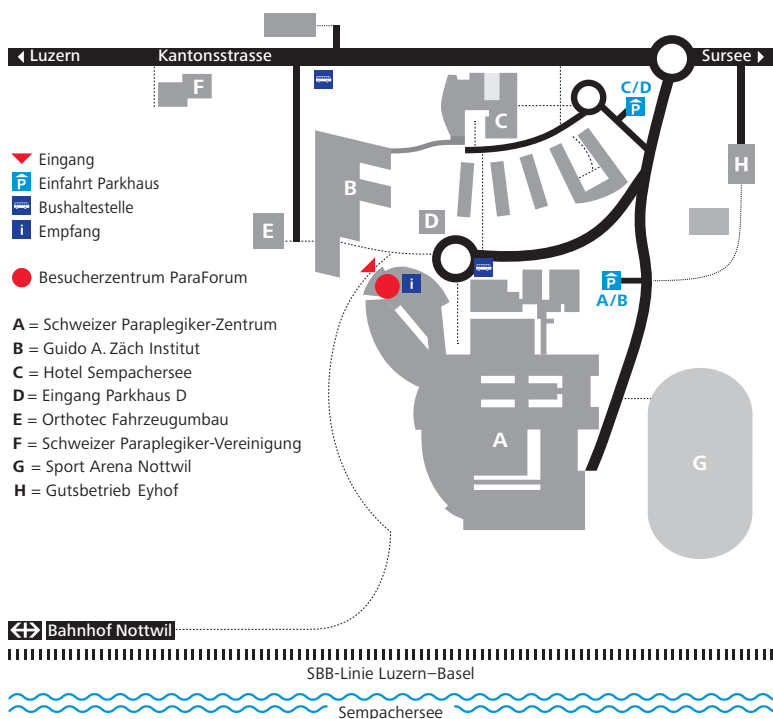
paraforum@paraplegie.ch

Sprachen

Die Ausstellungsinhalte werden in
Deutsch, Französisch, Italienisch und
Englisch vermittelt (Audioguide)

Essen und Trinken

- Foyer ParaForum: Kaffeelounge
- SPZ: Restaurant Centro
- Hotel Sempachersee: Onda-Bar,
Restaurant Vivace und
Restaurant Sempia
- Aussengelände mit Sitzmöglichkeiten



Schweizer Paraplegiker-Stiftung | Besucherzentrum ParaForum

Guido A. Zäch Strasse 3 | CH-6207 Nottwil | www.paraplegie.ch/paraforum

PC 40-8540-6 | IBAN CH63 0900 0000 4000 8540 6