Österreichische Post AG/Sponsoring Post,
SP 02Z031283 Verlagspostamt: 1100 Wien
Aufgabepostamt: 1100 Wien
Bei Unzustellbarkeit bitte mit neuer Adresse
zurück an: Rollstuhl aktiv – Verband der
Rollstuhlfahrenden Österreichs Servicestelle,
Kumpfgasse 23-25, 9020 Klagenfurt

rollstuhl aktiv

Frühjahr 2024/Nr. 240/66. Jg.

Zeitschrift des Verbandes der Rollstuhlfahrenden Österreichs



Rollstuhlwandern in Gmunden

Beitrag von Leo Hochrathner
Seite 49

www.rollstuhl-aktiv.at

ALOIS PRASCHBERGER
Rolltechnik & Sport GmbH
no limits



Mobilität mit DRIVE !

ALOIS PRASCHBERGER Rolltechnik & Sport GmbH ° Sebi 9 ° A-6342 Niederndorf
Telefon +43 5373 / 42570 ° Fax +43 5373 / 42570-10
e-mail: rolltechnik@praschberger.com

www.praschberger.com



Liebe Mitglieder,
meine erste Zeit als Obmann ist durch organisatorische Um- und Einstellungen geprägt gewesen. Am 9. Februar 2024 hatte ich erstmals die Möglichkeit, einen Großteil der Vorstandsmitglieder persönlich kennenzulernen.

Ich freue mich, wenn ich auch die nächste Zeit auf die aktiven Vorstandsmitglieder und MitarbeiterInnen bauen darf und sie ihre Erfahrung weiterhin mit einbringen werden. Ein herzliches Dankeschön schon einmal.

Was mir auch besonders am Herzen liegt ist, dass wir gemeinsam versuchen, unseren Verband bei verschiedenen Institutionen wie Reha-Anstalten und vielleicht auch Ärzten positionieren zu dürfen, um auch wieder neue und jüngere Mitglieder bei uns im Verein begrüßen zu dürfen. Vielleicht ist ja auch ein neues Mitglied dabei, welches aktiv im Verband der Rollstuhlfahrenden Österreichs mitarbeiten möchte.

Vom 5. bis 7. Juni 2024 findet wieder die Integra in Wels statt. Ich werde am 6. und 7. Juni 2024 aktiv an der Messe teilnehmen und freue mich, mit Kolleginnen und Kollegen am Stand von RA mitzuarbeiten.

Euer Obmann
Josef Sutter

INHALT

Richards Kolumne 4
Leben mit Querschnittlähmung 9
Buchtipp 19
Aus dem Sozialbereich 20
Hilfsmittel für Rollstuhlfahrer 25
Sport 37
Gesundheit und Medizin 44
Reisen und Freizeit 49
Termine des Verbandes 51
Beitrittsformular 57
Impressum 58

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 05. Mai 2024

Besuchen Sie unsere Homepage: **www.rollstuhl-aktiv.at**

Gedanken zu (meiner) Lebenszufriedenheit



(von Konsulent Richard J. Schaefer)

Anlässlich meines 62. Geburtstages stellte mir eine besondere und langjährige Freundin und Wegbegleiterin die Frage: „Wann warst Du mit Dir selbst, als Person, zufrieden – wann hast Du Dich selbst wieder mit Deinem Leben zufrieden gefühlt? Vor oder nach Deinem Unfall? Wie schaut´s wirklich mit Deiner Lebenszufriedenheit aus?"

Wenn ich auf das Gesamte schaue, fällt es mir etwas schwer, von Lebenszufriedenheit zu sprechen. Die Natur (Umwelt) ist seit meiner unbeschwerten Kindheit in eine absolute Schieflage geraten. Ich kann zwar im Millibereich etwas für die Umwelt tun, aber um wirklich großflächig den bevorstehenden Kollaps der Natur zu verhindern, bräuchte es mehr als das dauernde Gerede der Regierungen der Welt. Erst wenn entsprechende Gesetze beschlossen würden, würde sich auch etwas ändern!

Aber das ist nicht alles. Wir müssen hilflos zuschauen, wie seit fast zwei Jahren Russland mit der Ukraine und seit Oktober 2023 Israel mit den Palästinensern einen furchtbaren Krieg führen. Und was machen unsere Regierungen? Sie beruhigen ihr Gewissen mit Waffenlieferungen. Doch auch anderswo brodelt es gleichzeitig in bzw. zwischen den verschiedensten Ländern. Keine wirklich zufriedenstellende Situation.

Eigentlich eine gute Frage, die mir da meine Freundin gestellt hatte. Ich versuchte also, eine Antwort zu finden. Die guten alten Tage? Ich weiß nicht, ob sie so gut waren. Die Kuba-Krise oder der Vietnam-Krieg, welche durch den Fortschritt der Medien auch Einzug in unser Leben hielten. Wir haben uns eher in eine scheinbar heile Welt verkrochen! Das ist auch das, was heutzutage viele Regierungen tun. Lebenszufriedenheit kann sich da im Großen und Ganzen eher schwer einstellen.

Lebenszufriedenheit muss man in kleinen, ja manchmal fast homöopathischen Dosen suchen und finden. Ja, ich weiß, dass das für viele paradox klingen mag. Aber ich behaupte das gerade deshalb, WEIL ich in den letzten achtzehn Jahren einige tiefgreifende gesundheitliche Rückschläge erleben musste. Ich bin dem Tod in dieser Zeit mehrmals von der Schaufel gerollt. Auch ein paar gesundheitliche Probleme weniger würden meine Lebensqualität wesentlich steigern.

Ich glaube, Lebenszufriedenheit entsteht in einem selbst. Man muss je nach seinem körperlichen und geistigen Befinden selbst daran arbeiten, um sie zu finden oder für sich zu gewinnen. Am Wichtigsten für mich war, dass ich den Satz „Was wäre wenn?" aus meinem Wortschatz gestrichen habe.

Ich habe mir – durchaus mit vielen Mühen und Herausforderungen – zumindest den größten Teil meiner Selbstständigkeit wieder zurückgeholt. Zu meinen größten Herausforderungen zählte nach meinem Unfall, dass ich nicht mehr in den Bergen herumwandern und nicht mehr als KrisenIntervenTionsmitarbeiter (KIT) des Roten Kreuzes meinen Dienst verrichten konnte.

Mir war nicht bewusst, über wie viel Resilienz ich verfügte. Das wurde mir erst klar, als ich als „Psychosoziale Fachkraft" für die Rot Kreuz-Dienststelle Linz-Stadt 2009 nicht nur etwas Neues, sondern in Österreich Einmaliges ins Leben rief. Ich habe jene Erfahrungen, die ich als Diplompfleger und Krisen-Gesprächstherapeut in der Universitätsklinik Christian Doppler Salzburg und vorher im heutigen Universitäts-Neuro-Campus Linz erworben hatte, für etwas Neues und Lebenswertes wieder in die Gesellschaft einbringen können.

In meiner Jugend habe ich nur mit mäßigem Erfolg Leichtathletik betrieben, das änderte sich nach meinem Unfall. Gleich am Ende meiner Erst-Reha wurde mir die Ehre zuteil, beim Entstehen des Rollstuhl-Tanzsportes in Salzburg mitwirken zu dürfen. Ich erlernte mit meiner Tanzpartnerin Gabriele Eichler den Rollstuhl-Duo-Tanz, während alle anderen Paare aus einer zu Fuß gehenden und einer Rollstuhl fahrenden Person (genannt Combi-Paar) bestanden. Gaby und ich durften für Österreich viermal bei internationalen Turnieren starten. Unsere Ausbeute war dreimal Bronze und einmal Silber. Da ich 2011 nach Linz übersiedelte, musste ich – auch wegen einer neuerlichen Operation – zu meinem Leidwesen mit dem Rollstuhltanz aufhören. Ich durfte lange Zeit nur vier bis maximal fünf Stunden im Rollstuhl sitzen, dann war eine längere Entlastungspause angesagt.

Nach meiner Erst-Reha hatte ich mit meiner Physiotherapeutin in Salzburg das „Netzwerk Querschnitt" gegründet, 2012 hob ich dann in Linz allein das „Netzwerk Quer-Schnitt Linz" aus der Taufe. Ich habe mich als Berater und Therapeut selbständig gemacht und 2018 meine letzte Ausbildung (als Sachverständiger für barrierefreies Bauen) abgeschlossen. In meinem Leben vor dem Unfall wäre ich nie auf die Idee gekommen, mir derart vielseitige Sozialkompetenzen anzueignen, aber ich musste nach dem Unfall meine Segel neu setzen – und es ist mir gelungen! Als Sahnehäubchen habe ich regional und international etliche Auszeichnungen für die Arbeit mit meinem „Netzwerk Quer-Schnitt" bekommen.

Angesichts der vielen Auszeichnungen und Ehrungen und der gesundheitlichen Herausforderungen, die ich gemeistert habe, kann ich ohne Lug und Trug behaupten, dass ich mir mit viel Geduld, Ausdauer und Einsatz eine gewisse Lebenszufriedenheit erarbeitet habe. Auch mein optimistischer Zugang zum Leben war dabei sicher von großem Vorteil.

Lebenszufriedenheit ist nicht etwas Greifbares, es ist vielmehr ein Gefühl. Es kann so vielseitig sein, wie es Querschnittlähmungen gibt.

Vielleicht in irgendeiner Form wieder seinen Platz in der Arbeitswelt zu finden oder einem Lebensmenschen zu begegnen und mit ihm eine Familie zu gründen. Lebenszufriedenheit hat viel damit zu tun, Träume aus unserer Jugend zu verwirklichen.

Natürlich dürfen wir nie die Kriege, Naturkatastrophen, Diktatoren usw. außer Acht lassen. Genauso wenig, wie wir uns von all dem Unrecht, den Katastrophen oder den uns persönlich betreffenden Ereignissen so sehr einschränken lassen dürfen, dass wir keine positiven Perspektiven mehr finden können. Jeder Mensch hat nach einem persönlichen Schicksalsschlag die Möglichkeit, auch für sich wieder eine gewisse Form von Lebenszufriedenheit aufzubauen, davon bin ich zutiefst überzeugt.

Zitat des Quartals

Alle denken nur darüber nach, wie man die Menschheit ändern könnte, doch niemand denkt daran, sich selbst zu ändern.
Leo N. Tolstoi, russischer Schriftsteller



Quelle Foto: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Leon_Tolstoy.jpg

Probefahren: **INTEGRA Wels,** 5.–7. Juni 2024



Schneller unterwegs mit
dem neuen Modell SWT-1S.

SWISS•TRAC®

Händler finden und Probefahren:
www.swisstrac.ch

MESSE integra®

5. - 7. Juni 24
MESSE WELS

PFLEGE
REHA
THERAPIE

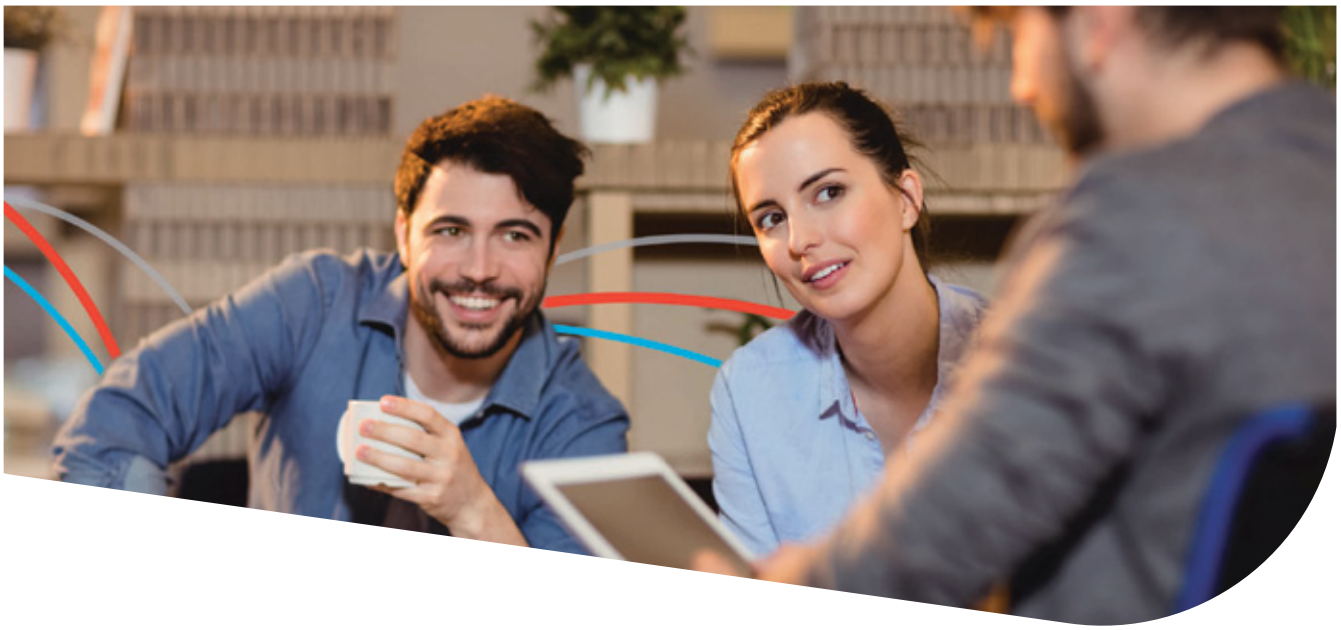
Lebensqualität durch Inklusion

HIGHLIGHTS 2024

- Umfangreiches Bildungs- und Aktionsprogramm
- Premiere: Jobbörse I ❤ MY JOB
- Neu: Aktiv-Dome (Körper- & Bewegungsarbeit/Vorträge)
- Sportzone mit Schoool Games
- Rollstuhl- & Gehhilfenparcours

www.integra.at

Messe Wels



BLADDER MANAGEMENT

Liquick X-treme und Liquick X-treme Plus

Voraktivierte, sofort einsatzbereite intermittierende Kathetersysteme



Genießen sie ihre Unabhängigkeit – schnell und einfach

Wir von Teleflex wissen, wie wichtig es ist, Menschen dabei zu helfen, ihr Leben so einfach und komfortabel wie möglich zu gestalten und gleichzeitig ihre Unabhängigkeit und Ansprüche zu berücksichtigen. Aus diesem Grund haben wir ein innovatives intermittierendes Kathetersystem entwickelt: Das Liquick X-treme-Kathetersystem ist ein gebrauchsfertiger Katheter für die intermittierende Katheterisierung, intuitiv und einfach in der Anwendung und praktisch überall einsetzbar - für X-treme Unabhängigkeit und Komfort. Das neue Liquick X-treme Plus Kathetersystem verfügt über einen bereits angeschlossenen Urinauffangbeutel, damit Sie es jederzeit bequem verwenden können, wenn Sie sich selbst katheterisieren müssen.

Für weitere Informationen oder kostenlose Muster kontaktieren Sie uns bitte.

Rüsch Austria GmbH, Lazarettgasse 24, 1090 Wien
Telefon +43 1 4024772, rueschaustria@teleflex.com **www.teleflex-homecare.at**

Scannen Sie den QR-Code, um unsere Website zu besuchen

Teleflex

Leben mit Querschnittlähmung: Füreinander da sein in Love-Love-Balance

(von Dr. Reiner Braun)

Wenn Burnout eine Krankheit ist, die alle treffen kann, erscheint es zur Vorbeugung sinnvoll, eine „Life-Work-Balance" anzustreben und sich von der Arbeit nicht auffressen zu lassen. Doch was, wenn eine Behinderung zu bewältigen ist – im eigenen Leben, in dem von Eltern oder Kindern, in dem der Partnerin oder des Partners? Wo bleibt da das Leben? Die Erholung? Dr. Reiner Braun über Aufgaben und Chancen von Angehörigen, die wie er Partner und damit zugleich häufig Assistent eines querschnittgelähmten Menschen sind.

„Das Management Ihrer Querschnittlähmung ist ein Halbtagsjob", sagte ein Psychologe zu meiner Frau, Manuela Gücker-Braun. Das war ein Schlüsselsatz. Seit 37 Jahren sind wir ein Paar, ich war damals 18. Als wir zusammenkamen, war sie bereits seit einigen Jahren querschnittgelähmt (C6). Vor 29 Jahren haben wir geheiratet. Seitdem bin ich ihr Assistent in vielen Lebenslagen und habe einen nicht unerheblichen Teil der Pflege übernommen. Auch das ist ein Job, der mich Zeit und Lebensenergie kostet – diese Einsicht ist mir allerdings erst in den letzten Jahren zugewachsen.

Als ich jünger war, lief dieser Job irgendwie mit, zwar nie spannungs- und konfliktfrei, aber mehr oder weniger selbstverständlich. Doch die Arbeitsbelastung in Beruf und Pflege hat in demselben Maß zugenommen, wie meine Kräfte und meine Gesundheit geschwunden sind. Klar, wir kennen den Rat an querschnittgelähmte Menschen, nie den Partner bzw. die Partnerin für die Assistenz oder die Pflege einzusetzen. Aber das wäre bei uns finanziell nicht gegangen. Und wir hätten auch keinen „Urlaub zu dritt" gewollt, zumal das Zusammenleben als Paar gerade in dieser wichtigen Zeit schon spannend und spannungsvoll genug ist, vor allem aber, weil wir die intensiven Begegnungen miteinander für unsere Partnerschaft nötig haben.

Was zeichnet den Alltag Pflegender Angehöriger aus?

In diesem Text schreibe ich die Pflegenden Angehörigen bewusst mit einem großen „P", wie einen Amts- oder Ehrentitel. Denn Pflegende Angehörige verstehen sich immer als Pflegende, auch wenn sie im Moment vielleicht etwas anderes tun als ihren Angehörigen zu pflegen. Ich kenne viele dieser Menschen – auch aus meinem beruflichen Umfeld als evangelischer Gemeindepfarrer.

Einige Beobachtungen:

- Sie verlieren mehr oder weniger viel Zeit für Freundschaften und persönlichen Ausgleich.
- Sie kämpfen vielleicht mit Neid, wenn sie die Situation anderer anschauen, und mit Trauer um das, was mal war.

- Sie erleben Stresssituationen, wenn berufliche und pflegerische Anforderungen kollidieren oder ein erträgliches Maß übersteigen.
- Wenn sie mal eine Auszeit nehmen, dann ist das vielleicht mit einem schlechten Gewissen verbunden: „Darf ich für diese Zeit Abstand zur Behinderung gewinnen, wenn mein Angehöriger das nicht kann?" – „Wie werde ich ihn oder sie nach meiner Auszeit vorfinden?" – Und am Ende: „Wäre ich nicht doch besser zu Hause geblieben? Werde ich das noch einmal machen?"
- Überhaupt plagen sie sich je nach Veranlagung mit Schuldgefühlen: „Werde ich meinem Angehörigen wirklich gerecht? Lasse ich ihm oder ihr die bestmögliche Pflege zukommen?"
- Sie springen selbstverständlich ein, wenn Pflege-Profis absagen. Selbst eigene Krankheit hindert sie nicht daran, diesen „Job" zu machen. Meist gibt es gar keine andere Lösung: Weil niemand sonst bereitsteht, weil die Verhinderungspflege schon „aufgebraucht" ist oder weil die finanziellen Mittel fehlen, einen Pflegedienst zu beauftragen.

Ein heilsamer Lernprozess

In den vergangenen Jahren haben wir als Paar vor allem begriffen, dass es bei der Querschnittlähmung nicht nur um die Behinderung meiner Frau geht, sondern dass es unsere Behinderung ist, die wir gemeinsam tragen und unser beider Leben in erheblichem Umfang bestimmt. Rückblickend wird mir klar, dass wir beide einen anstrengenden, aber heilsamen Lernprozess durchlaufen haben:

- Wir haben uns mehr Hilfe von Pflege- bzw. Assistenzdiensten geholt und ein „privates" Team zusammengestellt, das für mich einspringt.
- Wir haben durch kinästhetische Begleitung zu neuen Routinen gefunden, die die Mitarbeiterinnen des Pflegedienstes und mich entlasten, nicht zuletzt auch meine Frau.
- Wir haben Abschied genommen von meiner Lehrtätigkeit an der Uni, als wir merkten, dass ich Freiräume brauchte.
- Wir haben akzeptiert, dass ich in meinem Hauptberuf aufgrund meiner Aufgaben als Pflegender Angehöriger gelegentlich Abstriche machen muss, allerdings umgekehrt auch sehr davon profitiere.
- Wir haben durch Hobbys für meinen Ausgleich gesorgt, wie Modelleisenbahn und Bogenschießen (beim Bogenschießen und Jonglieren bin ich ganz fokussiert und hochkonzentriert. Das ist ein toller Ausgleich).
- Wir haben uns mit Schlafhygiene beschäftigt, um mit unseren Schlafstörungen gut umzugehen.
- Wir haben uns damit abgefunden, dass an freien Tagen und in Urlaubszeiten die Konflikte vermehrt aufbrechen und dass alle besonderen Aktivitäten viel Planung brauchen – und manchmal ein zermürbendes Hin- und Herüberlegen, was denn wohl der beste Weg zur Verwirklichung wäre.
- Wir haben verabredet, dass ich ein- bis zweimal im Jahr für einige Tage alleine in den Urlaub fahre, um auch mal nicht helfen zu müssen und körperlich wie psychisch zu neuen Kräften zu finden.

- Wir haben erfahren, dass ich keinen Urlaub einreichen muss, sondern mich krankschreiben lassen kann, wenn meine Frau meine Unterstützung braucht, wie etwa beim Kfz-Fahrtraining.
- Wir haben ein behinderungsgerechtes Fahrzeug anschaffen können, als mir das Übersetzen in ein normales nicht mehr möglich war. Meine Frau ist nun auch wieder eigenständig mobil, was mich sehr entlastet. Wir haben uns Hilfen geholt, wo wir alleine nicht klarkamen, etwa durch Supervision oder Gesprächstherapie.
- Wir freuen uns, immer wieder gemeinsam in der Manfred-Sauer-Stiftung Lobbach zu sein, wo wir wertvolle Impulse bekommen und wunderbare Menschen kennenlernen, die in vergleichbaren Situationen sind.

Dank dieses Lernprozesses haben wir inzwischen trotz aller Belastung das Gefühl, in „Love-Love-Balance" zu leben, ganz nach dem Motto: „Liebe deine Nächste wie dich selbst." Denn nur, wenn du gut für dich selbst sorgst, kannst du gut für andere da sein.
Meine Frau lebt nach demselben Motto, sodass ich das ganz große Glück habe: Sie hat immer auch ein Auge auf mich, nicht erst, seit ich selbst durch eine chronische Lungenerkrankung eingeschränkt bin. Sie ist nicht nur meine Geliebte, sondern auch meine beste Freundin und wertvollste Gesprächspartnerin.

Auszeit

Ein einziges Mal in all den Jahren hat unsere Krankenkasse meine Frau angeschrieben, um ihre Pflegenden Angehörigen zu einem Wochenende in eine Kurklinik einzuladen. Meine Frau legte großen Wert darauf, dass ich die Einladung annahm. Zur Begrüßung gab es ein opulentes Abendessen als Dankeschön, schon das hat mich bewegt.

Ein Psychologe sprach mit uns über den Umgang mit Druck und zeigte uns Entspannungsübungen: Progressive Muskelrelaxation. Wir konnten Nordic Walking ausprobieren. Es waren weniger als 48 Stunden, die mir aber nachhaltig gutgetan und zur „Love-Love-Balance" und zur Burnout-Prophylaxe beigetragen haben. Gerne hätte ich mich mit Abstand ein zweites Mal zu einem solchen Seminar angemeldet; leider erfolgte eine solche Einladung nicht mehr.

Hilfsangebote

Seit einiger Zeit frage ich mich, wie es wohl anderen geht, die nicht so „verwöhnt" werden. Für diesen Artikel habe ich ein wenig recherchiert und staunend einige Entdeckungen gemacht:

- Unsere Krankenkasse bietet tatsächlich noch immer Pflegekurse an, allerdings digital über einen professionellen Dienstleister. Und dabei ist auch die Selbstfürsorge ein Thema.
- Das Bundesfamilienministerium hat ein Pflegetelefon eingerichtet, das zwar nicht rund um die Uhr erreichbar ist, aber immerhin auch per Mail.
- Das Müttergenesungswerk bietet Kuren für pflegende Angehörige an.
- Pflegende Angehörige haben sich zu einer Interessenvertretung und Selbsthilfe zusammengeschlossen.
- Der Verein „Samuel Koch und Freunde" hat auch die „Hilfe für Helfer" zum Ziel.

Wünsche

Wenn ich mir trotzdem etwas für unsere Zielgruppe wünschen dürfte:

- Bei den regelmäßigen Beratungsgesprächen mit Pflegebedürftigen müsste auch die Situation von Pflegenden Angehörigen im Blick sein.
- Pflegende Angehörige sollten in diesem Zusammenhang einen Fragebogen bekommen, bei dem die Beratenden wahrnehmen können, wie ihre Situation ist und wo Entlastung angeraten scheint. Allein das Interesse würde dem einen oder der anderen vermutlich schon guttun. Der Fragebogen könnte zur Selbstreflexion anleiten und auf Hilfsangebote hinweisen.
- Über Angebote zur Entlastung und zur Burnout-Prävention sollten sie regelmäßig informiert werden.
- Analog zur „Juleica", die Vergünstigungen für Ehrenamtliche in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen bietet, könnte es eine „Pfleca" geben, eine Bonuskarte, die durch attraktive Preisnachlässe ermöglicht und motiviert, Kultur- und Sportangebote zu besuchen.

Wenn nach Angaben des Statistischen Bundesamts 2021 mehr als drei Millionen Menschen in Deutschland zu Hause überwiegend durch Angehörige versorgt worden sind, so ist deren Zahl ja auf jeden Fall deutlich größer und damit nicht unerheblich. Dass der Pflegenotstand beseitigt wird, ist nicht abzusehen, eher ist das Gegenteil zu erwarten. Daher, meine ich, lohnt jede Investition in die Zielgruppe der Pflegenden Angehörigen und alle Hilfen zu nachhaltiger Burnout-Vorbeugung. Die nachwachsenden Generationen werden sich daran orientieren, welche Erfahrungen ihre Eltern und Großeltern in einer entsprechenden Situation gemacht haben. Wo sie sehen, dass Menschen in „Love-Love-Balance" füreinander da sind, wird es sie ebenfalls dazu motivieren.

Quelle: https://www.der-querschnitt.de/archive/61198

Seid ihr schon interabled oder lebt ihr einfach nur so zusammen?

„Interabled couples" – zumindest mir war dieser Ausdruck neu. Er bezeichnet im angelsächsischen Sprachraum, vielleicht ja auch bald im deutschen, ein Paar, bei dem ein Mensch mit und ein Mensch ohne Behinderung lebt. Also ganz so, wie bei meinem Herzblatt und mir. Klappt prima, auch wenn wir bisher noch gar nicht wussten, dass es für unser gemischtes Doppel eine schicke und noch dazu politisch korrekte Bezeichnung gibt.
Tja, manchmal weiß man, was man antworten will, aber es fehlen die rechten Worte … Nun bin ich nicht der große Verfechter einer bis in die letzte Haarspitze überlegten und korrekten Ausdrucksweise – darüber habe ich mich ja schon einmal ausgelassen: Aber dieses „interabled" gefällt mir irgendwie. Vor allem, weil ich es nicht ganz verstehe und weil ich es liebe, auf solchen Worten „rumzuhirnen".

„Interabled" …
Ist damit die Verbindung zwischen zwei Menschen gemeint, die beide irgendwie auf ihre ganz eigene Art „able" sind? Das Wörterbuch bietet für „able" einen ganzen Strauß an Übersetzungsmöglichkeiten an: geeignet, fähig, imstande, tüchtig, potent, begabt, befähigt, talentiert, kompetent, berechtigt, geschickt, arbeitsfähig, kräftig, und so weiter und so fort. Passt alles zu mir und meinem Herzblatt. Also sind wir wahrscheinlich „abled hoch zwei". Bestenfalls enablen wir uns sogar gegenseitig, indem wir mit Freude annehmen, was der/die andere zu geben hat (ein Part kann ganz besonders gut den lästigen Papierkram erledigen, der andere Part ganz besonders gut Kartoffeln schälen) – und uns vielleicht sogar das ein oder andere abgucken und so gegenseitig enablen? Schöner Gedanke, der ja eigentlich für jede Form von Partnerschaft passt.

Oder ist mit „interable" das Gegenteil gemeint? Links außen „ability", also Fähigkeiten und Können, rechts außen auch jede Menge „ability" – und man selbst dümpelt als Paar mit all seinen Unzulänglichkeiten irgendwo dazwischen? Auch das würde vermutlich auf alle passen.

„Interabled" …
Ist´s ein Wortspiel aus „disabled" (endlich ein Wort, das ich ganz offiziell kenne) und … äh … abled? Kann ja nicht sein. Das würde latent suggerieren, dass nur ein Part wirklich lebensfit ist. Mein Lieblingsübersetzungsprogramm hilft mir auch nicht weiter. Es bietet als deutsche Übersetzung für „interable" lediglich „Drehmoment zwischen Kabeln" an. Was nicht stimmt, denn zumindest ich würde mich nie als kabeldünn vorstellen. Wie´s bei meinem Herzblatt aussieht, dazu möchte ich mich weder öffentlich noch privat äußern.

Und wo ich gerade drüber nachdenke: Wie lösen eigentlich Paare, bei denen beide behindert sind, das Bezeichnungsproblem? Sind die dann „double abled"? „double interabled"? Oder gar „double disabled"? Schwierig. Sehr schwierig. Auch wenn ich kein Sprachwissenschaftler bin, scheint mir gerade die letzte Variante sprachlich nicht ganz korrekt zu sein.

„Interabled" ...
Kennt man den Begriff erst einmal, drängt sich die Frage auf: Was ist die deutsche Entsprechung? Im Internet bin ich auf die Bezeichnung „halb-behindertes Paar" gestoßen. Arrgh. Weg damit. Mir fällt auf die Schnelle nur etwas wie „zwischenbefähigt" ein, was aber ebenfalls doof klingt – „Drehmoment zwischen zwei Menschen" aber auch. Also werde ich eventuell vielleicht sogar das englische „interabled" in meinen Wortschatz aufnehmen. Du so, ich so – und dazwischen eine Partnerschaft.

Zahlreiche interabled Paare zeigen übrigens im Internet gerne, wie ihre Beziehung funktioniert. Im Netz wimmelt es nur so von entsprechenden Blogs und Videos – man muss nur die Begriffe „interabled", manchmal auch „inter-abled" und „paraplegic" eingeben. Eine kleine Auswahl an englischsprachigen Kanälen und Videos:

Da wären zum Beispiel „Cole & Charisma" – ein Paar aus den USA. Er seit einem Tauchunfall Tetraplegiker, sie Fachkraft in der Klinik, in der er zur Reha war. Seither verbringen sie ihr Leben gemeinsam – und teilen das Erlebte auf einem eigenen YouTube-Kanal: Roll with Cole & Charisma – YouTube.

Oder „The Fosters", ein Ehepaar, das in dem fast 26-minütigen YouTube-Film „Journey With The Fosters" etliche Fragen rund um die Partnerschaft beantwortet, wenn einer eine Tetraplegie mit Lähmungshöhe C5/C6 hat: Q&A with an Interabled Couple- C5/C6 Quadriplegic – YouTube.

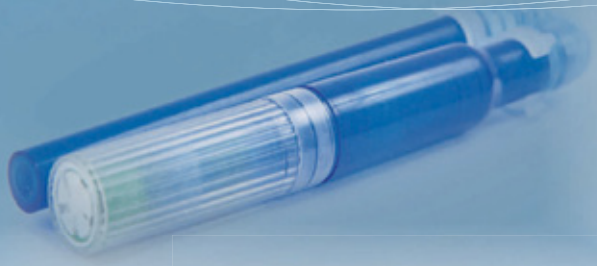
Kevin und Kassandra sprechen in einem Video sehr offen über ihre Emotionen und ihre Enttäuschung, weil sich ihr Kinderwunsch vielleicht? vermutlich? nicht erfüllen wird: We Want A Baby But My Husband Is Paralyzed | LOVE DON'T JUDGE – YouTube. Die beiden haben übrigens auch einen eigenen YouTube-Kanal: Kevin and Kassy – YouTube.

Einen eigenen YouTube-Kanal hat auch Brittney Neunzig: Empowered Para – YouTube. Auch sie geht sehr offen mit allen (beziehungsrelevanten) Fragen um, in Videos wie „Sex positions with paralys" oder „Can you have an orgasm when you´re paralyzed?" Aber natürlich geht es nicht nur um Sex, sondern auch um die Beziehung zu ihrem Ehemann Joe, mit dem sie ein sehr nettes, langes Interview zum Thema führte: Candid Tell-All Interview About Life as an Inter-abled Couple//How I Found Love in a Wheelchair – YouTube. (Fortsetzung S.18)

CURAN MAN

DER NEUE KATHETER FÜR MÄNNER

NEU





curan man

KOSTENERSPARNIS
BEIM SELBSTBEHALT*

DER CURAN MAN Einmalkatheter ist mit einem Gleitgel auf Wasserbasis versehen und deshalb sofort gebrauchsfertig. Mit einer optimalen Katheterlänge von 30 cm ist eine vollständige Blasenentleerung garantiert. Der Curan Man ist zusätzlich mit der BLUE GRIP EINFÜHRHILFE ausgestattet. Dieses Hilfsmittel ermöglicht eine wesentlich einfachere Handhabung für den Anwender. Der Curan Man besticht durch sein diskretes und kompaktes Design.

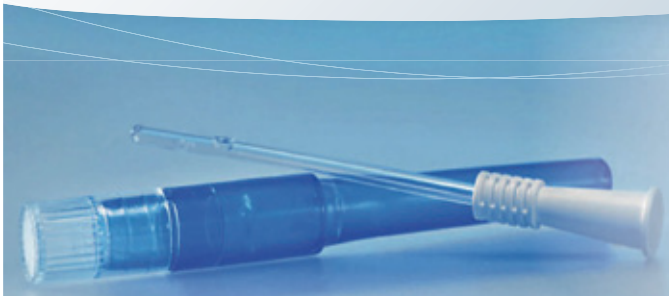
DIE WESENTLICHEN VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- SOFORT GEBRAUCHSFERTIG
- BLUE GRIP EINFÜHRHILFE
- DISKRETES, KOMPAKETS DESIGN

*Die Kostenersparnis ist abhängig vom verwendeten Produkt

CURAN LADY

DER NEUE KATHETER FÜR FRAUEN



curan lady

KOSTENERSPARNIS
BEIM SELBSTBEHALT*



DER CURAN LADY Einmalkatheter ist mit einem Gleitgel auf Wasserbasis versehen und deshalb sofort gebrauchsfertig.
Durch seine benutzerfreundliche Handhabung ist er auch mit eingeschränkter Handfunktion leicht zu öffnen.
Mit einer optimalen Katheterlänge von 8,5cm wird eine vollständige Blasenentleerung ermöglicht.
Der Curan Lady besticht durch sein diskretes und kompaktes Design und kann auch ohne Konnektor an jeden gängigen Urinbeutel angeschlossen werden.

DIE WESENTLICHEN VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- SOFORT GEBRAUCHSFERTIG
- BENUTZERFREUNDLICHE HANDHABUNG
- DISKRETES, KOMPAKTES DESIGN

*Die Kostenersparnis ist abhängig vom verwendeten Produkt

WWW.COOPETITIONMED.AT

Coopetition Med

WWW.COOPETITIONMED.AT
PSCHORNGASSE 64/5, 1160 WIEN

KOSTENLOSE MUSTERANFORDERUNG UNTER: 0664 / 8873 25 72 ODER OFFICE@COOPETITIONMED.AT

matzka
Rehatechnik GmbH

Gemeinsam Grenzen überwinden



















Unser professionell ausgebildetes Team berät Sie gerne bei uns oder auch bei Ihnen zu Hause!





IZ NÖ Süd, Straße 2, Objekt M2
2351 Wiener Neudorf
T 02236 39 2 39 www.matzka.at
F 02236 39 2 40 office@matzka.at

P ausreichend und kostenfrei

SV ALLE KASSEN ☑ KAUF ☑ MIETE ☑ SERVICE / REPARATUR ☑ BERATUNG

Transport- bzw. Zustell-, Abholservice und Hausbesuche!

Freuen Sie sich.
Auf neue Mobilität.



AUTO

Hebebühnen/Lifte
Rampen
Einstieg- & Umsetzhilfen
Rollstuhl verladen
Fahrbediengeräte











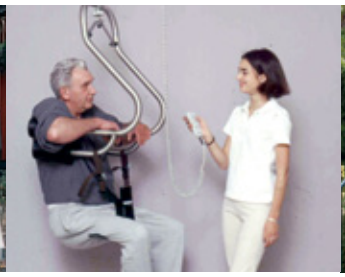
MOBILITÄT

Rampen
Rollstühle
Elektrofahrzeuge
Elektrorollstühle

HAUS/WOHNUNG

Hebehilfen
Treppe
Pflege
Bad/Dusche











THERAPIEGERÄTE

Bewegungstherapie
Steh- und Gehhilfen
Stehrollstühle



Wir beraten Sie gerne vor Ort – melden Sie sich einfach bei uns für ein unverbindliches Gespräch unter **+43(0)6461.459 19** oder per E-Mail: **office@reha-technik.at**

REHA-TECHNIK aigner

Aigner Reha Technik GmbH | 5652 Dienten | T +43(0)6461.459 19 | F +43(0)6461.459 18 | www.reha-technik.at

Natürlich gibt es auch zahlreiche deutsche interabled Paare, die zusammenleben und das manchmal auch im Internet teilen. Allerdings findet man die – noch – nicht, wenn man das entsprechende Stichwort in die Suchmaschine tippt.

Da wären zum Beispiel Anouk und Lukas. In ihrem Blog (zu finden auf vielen Social-Media Plattformen) thematisiert die Paraplegikerin vieles rund um die Beziehung – und auch im Video sprechen sie und ihr Partner offen über Liebe, Sex und Vorurteile:
Ihr habt Sex? | Vorurteile bei Behinderung | 100percentme – YouTube.

Und auch Der-Querschnitt.de hat einige Paare portraitiert, zum Beispiel in den beiden Beiträgen Leben mit Querschnittlähmung: „Geschoben habe ich ihn noch kein einziges Mal." und Leben mit Querschnittlähmung: „Fünf positive Lebensstrategien"

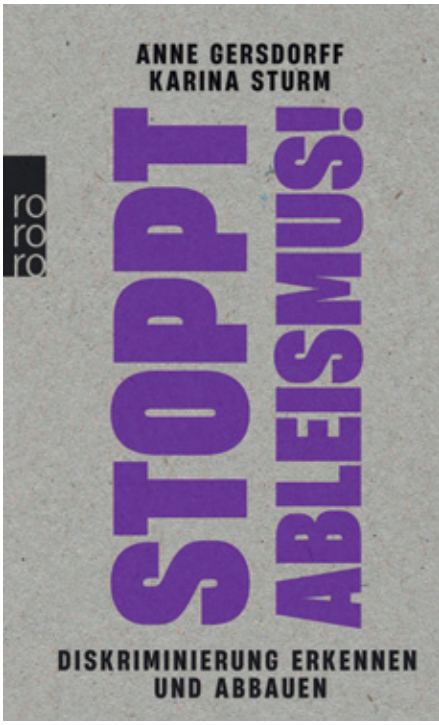
Und so könnte ich jetzt wahrscheinlich noch Stunden im Internet in das Leben anderer Menschen eintauchen. Mach ich aber nicht. Stattdessen rolle ich lieber zu meinem Herzblatt und enable sie dazu, mir meinen Lieblingskuchen zu backen.

Quer Schnittchen ist eine fiktive Figur. „Seine" Kolumnenbeiträge sind inspiriert von Gesprächen der Redaktion mit querschnittgelähmten Menschen. Alltagstipps, eine witzige Begebenheit, eine emotionale Begegnung, eine ärgerliche, aber typische Situation: Was die Leserschaft von Der-Querschnitt.de beschäftigt, greifen die Redakteurinnen gerne an dieser Stelle auf.

Quelle: https://www.der-querschnitt.de/archive/54855

Buchtipp: Stoppt Ableismus! Diskriminierung erkennen und abbauen

(von Katharina Müllebner)



Was ist eigentlich Ableismus und wie können wir mit ihm umgehen? Die Autorin und Aktivistin Anne Gersdorff und die Journalistin Karina Sturm zeigen in ihrem Buch die Mechanismen und Ausdrucksweisen von Ableismus auf und die Auswirkungen, die dieser auf das Leben von Menschen mit Behinderung hat.

„Oh toll, dass Sie trotz Ihrer Behinderung in die Disko gehen" oder „Ihre Mutter ist so ein Engel, Sie zu pflegen."

Wenn Sie selbst eine Behinderung haben, sind Ihnen solche oder ähnliche Sätze schon mal begegnet. Sie sind nur eine der Ausdrucksformen von Ableismus. Es gibt eine gewisse gesellschaftliche Vorstellung, wie Menschen aussehen sollen und welche Fähigkeiten sie haben sollen. Weicht man von dieser ab, wird man als andersartig und häufig auch als weniger wert wahrgenommen.

Das eben Beschriebene bezeichnet man als Ableismus. Anne Gersdorff und Karina Sturm beschäftigen sich in ihrem Buch „Stoppt Ableismus! Diskriminierung erkennen und abbauen" mit den Fragen, was Ableismus ist, wie er sich für Menschen mit Behinderungen auswirkt und was man gegen ihn tun kann.

Eine anschauliche Analyse, die zum Nachdenken anregt

Ableismus ist die Ursache des gesellschaftlichen Ausschlusses von Menschen mit Behinderungen. Das ist die grundlegende These des Buches. Die Autorinnen zeigen anhand von konkreten Beispielen aus dem Alltag die gesellschaftlichen Wirkungsweisen von Ableismus auf. Diese sind enorm vielfältig und reichen von Vorurteilen und Barrieren bis zu vorenthaltener Teilhabe und verschiedenen Formen von Gewalt.

Jedes Kapitel behandelt einen Aspekt von Ableismus. Das Buch bietet nicht nur Theorie, sondern soll vor allem zur Reflexion anregen. „Kenne ich ableistische Strukturen und bin ich selbst ableistisch?"

Am Ende jedes Kapitels gibt es Tipps, wie man gegen ableistische Strukturen vorgehen könnte und kritische Fragen, welche sich direkt an die LeserInnen richten.

Fazit
Das Buch arbeitet ein komplexes und umfangreiches Thema sehr anschaulich auf.

Anhand persönlicher Geschichten aus der Sicht von Menschen mit Behinderungen bekommt man einen Eindruck vermittelt, wie es ist, sich tagtäglich mit Ableismus auseinanderzusetzen und mit seinen Auswirkungen zu leben. Auch wenn man selbst schon mit dem Thema konfrontiert war oder ist, kann man neue Erkenntnisse gewinnen.

Das Buch regt zum Nachdenken an und ist in einer Zeit, in der es immer noch so viele Baustellen in Sachen Inklusion gibt, eine gute Lektüre.

Das Buch „Stoppt Ableismus! Diskriminierung erkennen und abbauen." ist beim Rowohlt Verlag erschienen und ist im Buchhandel wie auch bei Amazon erhältlich.

Quelle: https://www.bizeps.or.at/buchtipp-stoppt-ableismus-diskriminierung-erkennen-und-abbauen/

Schulungsreihe SELBSTverständlich SELBSTständig gestartet

Im Jänner 2024 startete die AED Austria mit der Schulungsreihe „SELBSTverständlich SELBSTständig" für Menschen mit Behinderungen in der Phase der beruflichen Neuorientierung.

- Ziel des Programmes ist es, **die Möglichkeiten einer Selbstständigkeit als künftige Erwerbstätigkeit** aufzuzeigen. Hierbei stehen den TeilnehmerInnen die ExpertInnen der Access-Beratung des „ÖZIV Bundesverband für Menschen mit Behinderungen" zur Seite wie auch UnternehmerInnen mit Behinderungen aus unserem Netzwerk der AED. Eine Unternehmensgründung war keine Voraussetzung für eine Teilnahme!
- Zu Beginn stand eine **Informationsveranstaltung**, der bei Interesse ein **Kurs aus den Modulen Einführung – Unternehmensgründung – Unternehmensführung – Zukunftsplan** folgt. Der **erste Kurs wurde online** via Zoom und d**er zweite als Präsenzveranstaltung in Wiener Neustadt** angeboten.
- Die **Teilnahme erfolgt kostenfrei und ist an keinerlei Verpflichtungen geknüpft**, dank einer Förderung aus dem Licht ins Dunkel Jubiläumsfonds.

Die AED Austria ist Partnerin des Österreichischen Behindertenrates.

Nähere Informationen dazu findet man unter: https://www.aed-austria.org/?p=630

Deutlicher Rückgang der Beschäftigung von Menschen mit Behinderungen

Der Bundesdienst soll ein Vorbild für die Beschäftigung von Menschen mit Behinderungen sein, doch die Realität sieht anders aus. In den letzten vier Jahren ist ein besorgniserregender Rückgang zu verzeichnen. Die Beschäftigungsquote von Menschen mit Behinderungen im Bundesdienst fällt – ein alarmierendes Zeichen, das die Effektivität der bisheriger Maßnahmen infrage stellt. Der Ministerrat beschäftigte sich am 31. Jänner 2024 mit diesem Thema.

Ein Rückgang von 4.180 Beschäftigten im Jahr 2007 auf 3.805 im Herbst 2023

Trotz der Bemühungen der Bundesregierung, die Beschäftigung von Menschen mit Behinderungen zu fördern, zeigt der jüngste Bericht eine enttäuschende Entwicklung: Die Anzahl der bediensteten Menschen mit Behinderungen im Bundesdienst ist seit 2007 um 8,97 % gesunken. Dieser Rückgang von 4.180 auf 3.805 Beschäftigte wirft ernsthafte Fragen über die Effektivität der umgesetzten Maßnahmen auf.

„Für die kommenden Jahre wird demnach eine Anzahl der begünstigt behinderten BundesdienstmitarbeiterInnen von 4.000 Personen angestrebt", heißt es im Bundesvoranschlag 2024 (Seite 44). Ist dieses Ziel realistisch?

Besorgniserregender Rückgang
Doch der Rückgang bezieht sich nicht wie vermutet über den gesamten Zeitraum (2007 bis 2023). Wie erschreckend schnell der Rückgang aktuell ist, zeigt die Entwicklung der letzten Jahre.

Waren es im Jahr 2020 noch 4.211, so fiel die Zahl im Jahr 2021 auf 4.074, 2022 auf 3.905 und liegt nun im Herbst 2023 schon nur mehr auf 3.805 begünstigt behinderten BundesdienstmitarbeiterInnen.

In der Ministerratsvorlage heißt es dazu:
Diese Tendenz ist auf mehrere Faktoren zurückzuführen. Zum einen macht sich der demografische Wandel durch vermehrte Pensionierungsabgänge bemerkbar, zum anderen spielt die unterschiedlich gelagerte Zielerreichung der Ressorts hier eine Rolle.

Zielunterschreitungen in personalintensiven Bereichen wie dem Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung sowie dem Bundesministerium für Inneres können in anderen Bereichen der Bundesverwaltung bzw. von anderen Ressorts nur teilweise kompensiert werden.

Die Bundesregierung hat mit einem Maßnahmenpaket reagiert, das unter anderem den notwendigen Grad der Behinderung für eine erleichterte Anstellung von 70 % auf 60 % senkt. Auch wenn dies ein positiver Schritt sein mag, bleibt kritisch zu hinterfragen, warum die bisherigen Maßnahmen nicht zu einer Erhöhung der Beschäftigungsquoten beigetragen haben.

Das Kompetenzcenter Inklusion im Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport sowie die Ressorts müssen nicht nur bestehende Initiativen weiterführen, sondern auch innovative Lösungen entwickeln, um Menschen mit Behinderungen besser in den Arbeitsmarkt zu integrieren.

Quelle: https://www.bizeps.or.at/deutlicher-rueckgang-der-beschaeftigung-von-menschen-mit-behinderungen-im-bundesdienst/

Rollstuhl aktiv wieder bei der Integra dabei

Bald ist es wieder soweit – von 5. bis 7. Juni 2024 findet wieder die integra in der Messe Wels statt. Hier treffen sich Experten, Angehörige, Betroffene und Interessierte zur 18. Auflage der integra in Wels, um die neuesten Entwicklungen, Produkte und Dienstleistungen im Gesundheitswesen kennenzulernen und sich zu vernetzen.

Als Plattform für den Austausch zwischen Herstellern, Fachhändlern, Therapeuten, Medizinern, Pflegefachkräften, Dienstleistern und Vereinen sowie Menschen mit Beeinträchtigungen und Angehörigen ist die integra fest im Terminkalender der Branche verankert und hat sich im 2-Jahres-Rhythmus als die wichtigste Fachmesse in Österreich etabliert. Österreichs Messe für Pflege, Reha und Therapie überzeugt mit einem Mix aus umfangreichem Ausstellungsbereich, Fachvorträgen, Workshops und Diskussionsrunden. Zudem wird die Möglichkeit geboten, Fahrzeuge und Mobilitätshilfen zu testen und verschiedene Sportarten auszuprobieren.

Die integra bietet drei Tage lang Fachleuten aus Reha- und Orthopädietechnik, Pflege und Therapie sowie auch interessierten Privatbesuchern eine perfekte Atmosphäre für gezielten und professionellen Austausch. In der Messe Wels finden Betroffene, Therapiefachleute, Mitarbeitende aus Fachhandel und Gewerbe sowie Institutionen und Verbände innovative Hilfsmittel für alle wichtigen Lebensbereiche, die pflegebedürftigen Menschen und Menschen mit Beeinträchtigung ihren Alltag erleichtern.

Auch der Verband der Rollstuhlfahrenden Österreichs – Rollstuhl aktiv – ist unter der Leitung von Ing. Hannes Wiesinger wieder bei der integra mit einem eigenen Stand vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie unseren Stand bei der integra besuchen!

Nähere Informationen über die integra finden Sie unter: https://www.integra.at/

„Narrenschauen"

(von Annemarie Grillenberger)



Ein beliebter Zeitvertreib der Wiener im 18. Jahrhundert war das „Narrenschauen" im 1784 von Kaiser Joseph II. aus privaten Mitteln erbauten „Narrenturm" – von den Wienern wegen seiner runden Form liebevoll auch „Gugelhupf" genannt.

Die gefährlichen Insassen, die „Tobenden", waren in ihren Zellen angekettet, die harmlosen, friedlichen durften sich auf ihrer Etage frei bewegen. Es schien damals ziemlich unmenschlich zuzugehen, denn man erzählte sich hinter vorgehaltener Hand von schaurigen Behandlungsmethoden und manchmal sogar von medizinischen Experimenten, denen manche Kranke zum Opfer fielen. All diese Gerüchte führten dazu, dass der Narrenturm für die Wiener zu einer riesigen Attraktion wurde. Um dem „Narrenschauen" ein Ende zu bereiten, wurde schlussendlich eine Mauer um das Gebäude errichtet.

Der weiße Rundbau gilt als erstes psychiatrisches Krankenhaus und hat auf fünf Etagen 139 Zellen, in denen psychisch erkrankte Menschen untergebracht wurden. Das erstaunliche für die damalige Zeit war, dass alle Zellen mit jeweils einer Heizung und einer Toilette ausgestattet waren. Aber auch aus archäologischer Sicht beinhaltet das Bauwerk zeithistorische Schätze, wie zum Beispiel Reste des wahrscheinlich ältesten noch erhaltenen Blitzableiters der Welt.



Obwohl die Anstalt innerhalb der nächsten nur zehn Jahre als völlig überholt galt, stellte es in Anbetracht des historischen und gesellschaftlichen Kontextes einen großen Fortschritt dar, denn es zeigte den Wandel zu einer Anerkennung eines medizinisch relevanten Leidens und einen Versuch der Fürsorge und Heilung. Trotzdem war der Narrenturm noch jahrzehntelang mit PatientInnen belegt.

Nach der Schließung der Anstalt Im Jahre 1869 wurden hier die Werkstätten des Allgemeinen Krankenhauses und auch Dienstwohnungen untergebracht. 1971 übersiedelte das von Kaiser Franz I. schon im Jahre 1796 gegründete Museum des pathologisch-anatomischen Institutes in den Rundbau. 2012 wurde das Museum ins Naturhistorische Museum eingegliedert und ist seitdem ein Bundesmuseum.

Es beherbergt ungefähr 50.500 Sammlungsobjekte aus dem Bereich der Pathologie, die von SchülerInnen, TouristInnen und MedizinerInnen aus aller Welt und allen Fachrichtungen besucht werden. Es werden menschliche und tierische, krankheitsbedingt veränderte Knochen- und Trockenpräparate gezeigt, Feuchtpräparate mit pathologisch veränderten menschlichen und tierischen Leichenteilen, Wachsabdrücke von kranken Körperteilen und alte und neue medizinische Geräte, die zur Veranschaulichung der Krankheiten dienen. Auch eine alte Reiseapotheke aus dem 16. Jahrhundert sowie Objekte und Originallehrbücher aus dem 18. Jahrhundert sind zu sehen.

Von den MitarbeiterInnen des Museums werden Führungen und Workshops angeboten, wobei im Zentrum der Vermittlungsarbeit immer das Museum mit seiner Sammlung und den aktuellen Sonderausstellungen steht.

Zartbesaitete Menschen sollten sich eine Führung noch einmal durch den Kopf gehen lassen, denn für schwache Gemüter sind viele Objekte (wie z.B. in Formaldehyd eingelegte von Ausschlag zerfressene Leichenteile) nichts. Überhaupt ist der Narrenturm ein Ort mit einer ganz besonderen Aura, ein Mahnmal aus einer vergangenen Epoche, in der man gerade erst anfing, sich mit der Psyche des Menschen zu beschäftigen. Manche BesucherInnen beschleicht auch ein gewisses Unbehagen, wenn sie von den früheren Unterbringungs- und Behandlungsmethoden erfahren, die man psychisch erkrankten Menschen angedeihen ließ.

Das Museum ist seit der Generalsanierung 2020 barrierefrei zugänglich, ein Lift fährt in die oberen Geschoße des Gebäudes. Der Weg durch die Schausammlung ist ebenfalls barrierefrei ausgeführt. Auf Anfrage gibt es spezielle Führungen für Menschen mit Behinderungen, Assistenzhunde sind erlaubt.

Mehr Informationen unter
https://www.nhm-wien.ac.at/fuehrungen_willkommen
https://www.nhm-wien.ac.at/narrenturm

Quellen:

Foto1:Von Gryffindor - Eigenes Werk, CC BY 2.5

https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1139500

Foto2: Von Foto: Wienwiki / Lydia Platzer, CC BY-SA 3.0,

https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=32327773

Sechs Dinge, auf die man beim Kauf eines Rollstuhls achten sollte



Ein perfekt angepasster Rollstuhl ist eines der wichtigsten (Hilfs-)Mittel in Sachen Mobilität, Teilhabe und Selbstständigkeit. Betroffene sollten deshalb bei der Auswahl eines neuen Rollstuhls auf einige Aspekte achten.

Nach einem Querschnitt durch Unfall wird in der Regel in der Akutklinik, spätestens in der Reha, ein Erst-Rollstuhl ausgewählt und angepasst. Hier steht meist ein Team aus Ergo- und/oder Physiotherapeuten sowie Fachkräfte aus dem Sanitätsfachhandel mit Rat und Tat zu Seite.

Tritt die Lähmung schleichend ein (wie bei Multipler Sklerose) oder ein Betroffener benötigt nach einigen Jahren im Rollstuhl einen neuen fahrbaren Untersatz, steht das Netzwerk aus der Klinik nicht mehr zur Verfügung. Aber allein ist ein Betroffener dennoch nicht: Er kann sich von einem erfahrenen Rollstuhlfahrer aus dem Bekanntenkreis oder aus entsprechenden Foren Tipps zur Rollstuhlanpassung holen und sich natürlich im Sanitätshaus seines Vertrauens beraten lassen.

Einen neuen Rollstuhl sollte man mit großer Sorgfalt auswählen, denn ein fehlerhaft angepasster Rollstuhl kann gravierende Auswirkungen auf die eigene Mobilität und die eigene Gesundheit haben. Zudem können schlechte Rolleigenschaften und eine geringe Wendigkeit des Rollstuhls die Mobilität deutlich einschränken.

1. Wer übernimmt die Kosten?
Erfahrene Rollstuhlfahrer raten dazu, bei einem Neuantrag bereits in der Verordnung möglichst detailliert zu begründen, weshalb man welches Modell mit welcher Ausstattung möchte und braucht. Betroffene sollten ihren Bedarf nachvollziehbar vermitteln und wissen, welche Möglichkeiten die Sozialgesetze dazu eröffnen. Zudem wird dazu geraten, immer erst die Genehmigung abzuwarten, bevor man einen neuen Rollstuhl in Auftrag gibt.

Falls der Erst-Antrag für den neuen Rollstuhl nicht genehmigt wird, besteht die – durchaus erfolgversprechende Möglichkeit – Widerspruch einzulegen.

2. Welches Modell passt zu mir?

Generell unterscheiden sich die Rollstühle nach ihrem Antrieb

- Greifreifenrollstuhl
- Manueller Rollstuhl mit Zusatzantrieb
- Rollstühle mit Einhandantrieb (hier wird das zweite Rad über das erste Rad mitgesteuert)
- Elektrorollstuhl oder Rolli mit Elektromotor-Antrieb
- Schieberollstuhl (passive Form der Fortbewegung)

Wer sich einen neuen Rollstuhl anschafft, sollte vorher eine Mobilitätsanalyse seiner selbst machen: Brauche ich ein klappbares Modell, weil ich es wirklich oft verstauen muss? Oder sollte ich einem Modell mit – stabilerem – Starr-Rahmen den Vorzug geben, zu dem Preis, dass das Verstauen vielleicht etwas länger dauert? Bin ich bereit, aus eigener Tasche einen Aufpreis zum Kassensatz zu zahlen, um mir mein Wunschmodell anzuschaffen?

3. Höhe, Breite, Tiefe: Das muss passen!

Eine professionelle Rollstuhlanpassung ist einer der wichtigsten Aspekte bei der Anschaffung eines neuen Rollstuhls, und es gibt einiges, das dabei beachtet werden muss.

Die wichtigsten Bereiche, die bereits bei der Herstellung des Rollstuhls angepasst werden sollten, sind:

- Sitzbreite
- Sitztiefe
- Rückenhöhe
- Abstand zwischen Sitz und Fußbrett

Hersteller- und modellabhängig veränderbare Variablen, d.h. Komponenten, die jederzeit an z.B. die Tagesform des Rollstuhlfahrers angepasst werden können, sind:

- Sitzhöhe
- Sitzneigung
- Armlehnen
- Einstellung des Kipppunktes

Wenn ein Rollstuhl nicht optimal an seinen Fahrer angepasst ist, kann dies zu einer Reihe von negativen Auswirkungen auf Gesundheit und Mobilität führen, die u.a. Haltungsschäden, Verlust der Körperstabilität, Überlastung von Gelenken und Muskulaturabbau umfassen und zu Verletzungen, Schmerzen und der Entstehung von Druckstellen führen können.

4. Wichtige Variable: Sitzkissen und -schalen

Im Prinzip kommt jeder Rollstuhl mit einem Sitzkissen bei seinem neuen Besitzer an. Ein Kissen, das zur Grundausstattung gehört und nicht extra verordnet wurde, besteht meist aus Schaumstoff in mittlerer Festigkeit, ist 3–5 cm hoch und quadratisch. Mitunter ist Rollstuhlfahrern der Standard zu wenig, sie benötigen z. B. spezielle Anti-Dekubitus-Sitzkissen, die den Druck auf eine größere Fläche verteilen, bzw. druckentlastend sind. Reicht die Rumpfmuskulatur nicht aus, um den Oberkörper eigenständig aufrecht zu halten, können Sitz- und Rückenschalen für eine bessere Haltung und mehr Aktivität im Rollstuhl sorgen. Ob die Indikation für eine Sitz- oder Rückenschale vorliegt und welche am besten geeignet ist, entscheidet der (Fach-)arzt.

5. Ab auf den Übungsparcour: Fahren will gelernt sein

Jeder Neu-Einsteiger in den Rollstuhl hat Anrecht auf ein Mobilitätstraining. Eine Umfrage des Deutschen Rollstuhl-Sportverbandes DRS zum Thema ‚Zur Einführung und Ausbildung im Gebrauch des Hilfsmittels Rollstuhl" ergab jedoch, dass weniger als die Hälfte der Umfrageteilnehmer eine solche Einweisung erhalten hat. Neu-Einsteiger sollten diese Chance nutzen – und alte Hasen könnten die Lieferung des neuen Rollstuhls als Motivation nehmen, einen entsprechenden Kurs zu besuchen.
Kurse zum Thema Mobilität im Rollstuhl werden von z.B. Querschnittzentren, Sanitätshäusern, Rollstuhlsportverbänden und Stiftungen angeboten. Wer einen Anbieter auswählt, sollte darauf achten, dass in den Kursen auch wirklich die relevanten Techniken vermittelt werden. Essentiell wichtig sind, z.B. das Kippen auf der Stelle und beim Drehen, das Überwinden von Schwellen mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen, das sichere Benutzen öffentlicher Verkehrsmittel oder das selbstständige Befahren schwierigster Bodenprofile.

6. Wohin mit dem Alten?

Meist bleiben Hilfsmittel wie Rollstühle im Besitz dessen, der sie (teil-)finanziert hat, z.B. eine Krankenkasse. Wer jedoch einen komplett selbst finanzierten Rollstuhl gegen ein neues Modell austauschen will, kann versuchen, seinen alten Rolli über eine Hilfsmittelbörse im Internet zu verkaufen. Oder er kann ihn einer wohltätigen Organisation spenden.

Quelle: https://www.der-querschnitt.de/archive/31809

Intelligentes Kissen zur Vorbeugung von Druckgeschwüren

SENSOSEAT ist ein intelligentes Kissen für RollstuhlfahrerInnen, das mit patentierten Sensoren ausgestattet ist und Entscheidungen mithilfe künstlicher Intelligenz trifft. Dieses Kissen verfügt über vier spezielle miteinander verbundene Sensoren, die die Mikrobewegungen der BenützerInnen erfassen und an einen Cloud-Server senden können, wo unser spezieller KI-Algorithmus sie analysiert. Die KI berücksichtigt nicht nur die von den Sensoren gesendeten Daten, sondern vergleicht sie auch mit einer umfangreichen Datenbank, die Daten und die Geschichte vieler Menschen in derselben Situation enthält. Darüber hinaus wird der Verhaltenstrend der BenützerInnen verfolgt und aufgezeichnet und für die Analyse berücksichtigt. Indem sie alle analysiert, findet die KI heraus, ob langfristig ein Dekubitusrisiko besteht, und gibt den BenützerInnen vorbeugende Empfehlungen.

Die Daten werden drahtlos an die Cloud gesendet, sodass sie nicht mit Kabel verbunden werden müssen. Die Analyseergebnisse werden an die mobile App der KundInnen und Kunden gesendet. Dieses Gerät verwendet IOT-Protokolle, daher können die Ergebnisse auch an die Smartwatches der BenützerInnen gesendet werden.

Außerdem setzt SENSOSEAT Gamification ein, um die BenützerInnen dazu anzuregen, sich an benutzerdefinierten Empfehlungen zu beteiligen, die an sie gesendet werden, um ihnen zu helfen, gesund zu bleiben. Die BenützerInnen können Punkte sammeln, Highscores mit anderen BenützerInnen vergleichen und einige Preise gewinnen.

https://youtu.be/jv1Voi2MDwA

Quelle: https://patient-innovation.com/post/7143?language=de



MOBILITÄTSTAGE & AKTIVROLLI TAG
13.-17. MAI 2024 16. MAI 2024

Bei uns erfahren Sie die **NEUESTEN TRENDS ÜBER AKTIV- UND SPORTROLLSTÜHLE, ANTRIEBSHILFEN** *und vieles mehr.*
Nutzen Sie die Gelegenheit und testen Sie Handbikes, Zusatzantriebe und Rollstühle.

Für Ihr leibliches Wohl sorgen wir. Führen Sie gute Gespräche in einer angenehmen Atmosphäre und sehen Sie viele bekannte Gesichter wieder.

Ein professionelles Team an erfahrenen Reha-Beratern steht Ihnen für Fragen und Informationen zur Seite.







BERATUNG

Wir nehmen uns Zeit für Sie und Ihre Anliegen. Wir bieten Ihnen optimale und maßgeschneiderte Lösungen für Ihr Anliegen. Profitieren Sie von der professionellen Beratung unserer Mitarbeiter mit langjähriger Erfahrung. Wir erledigen für Sie die Einreichung bei Ihrer zuständigen Krankenkassa.

VERKAUF

Lernen Sie unser breites Angebot an **AKTIVROLLSTÜHLEN**, **ZUSATZANTRIEBEN** und diversem **ZUBEHÖR** kennen. Eine große Auswahl finden Sie bei uns im 400 m² großen Schauraum, wo Ihnen einige Produkte zum Testen zur Verfügung stehen. Bestellen Sie bei uns auch telefonisch, per E-Mail oder bequem in unserem Online Shop.

SERVICE

Alles unter einem Dach - **PRODUKTION, SERVICE** und **REPARATUREN**. Wir setzen auf höchste Qualität und Vielseitigkeit. Wir sind Ihr richtiger Ansprechpartner wenn es um Sonderbauten geht. Wir führen Reparaturen aller Art durch und bieten ein schnellstmögliches Service Ihres Gerätes.

HOBI Behindertenhilfsmittel GmbH
Gewerbepark B17/II/Strasse 1/2
2524 Teesdorf

02253/81060
02253/81060 50

office@hobi.at
www.hobi.at



Jeder Rollstuhl und jedes Hilfsmittel muss optimal auf den Benutzer abgestimmt sein. Um dies zu gewährleisten können Sie bei uns verschiedene Modelle ansehen und ausprobieren.
Die Fachleute in unserem Werkstätten- und Kundenzentrum sind geschult in Rollstuhlanpassungen, Servicearbeiten und Reparaturen.
Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und kommen Sie zu uns um sich **kostenlos und unverbindlich beraten** zu lassen.
Um Terminvereinbarung wird gebeten.

Ihr Frühwald Team

1220 Wien
Rudolf Hausner Gasse 11
Telefon: 01 533 25 15
www.fruehwald.net
www.barrierefrei.expert

7423 Pinkafeld
Bruckgasse 9
Tel. Nr. 03357 425 27
pinkafeld@fruehwald.net



Wellspect®
A REAL DIFFERENCE



EINE NEUE FORM MIT MEHR FLEXIBILITÄT

JETZT NEU LOFRIC® ORIGO FLEXIBLE

Intermittierende Katheterisierung für Männer.
Benutzerfreundlich und sicher, in einer cleveren Verpackung.

LoFric® Origo™ erfüllt die Bedürfnisse seiner Anwender. Auch bei Langzeitanwendung ist er nachweislich sicher[1] und stellt daher oftmals die bevorzugte Wahl bei Nutzern dar[2].

Diskretes Design

Faltbar auf ein handliches, diskretes Taschenformat.
Die Verpackung dient gleichzeitig der Entsorgung.

Hygienisch und einfach in der Anwendung

Der bewegliche Einführgriff bietet besseren Halt und Kontrolle, ohne den Katheter berühren zu müssen, wodurch das Risiko von Infektionen minimiert wird.

Bestellen Sie Ihr persönliches Musterpaket auf **wellspect.at** oder telefonisch unter: **+43 1 214 6150 800**

wellspect.at

Für weitere Informationen
QR-Code scannen:



1. Hakansson et al. Urol Nurs 2015;35:239-47 2. Koeter et al. Abstract 806, ICS 2016 3. Survey of 1029 LoFric Origo users. Wellspect (UK) 2017

73608-AT-2024-02-01 © 2024 WELLSPECT. All rights reserved. WELLSPECT verzichtet nicht auf jegliche Rechte an seinen Marken, indem es die Symbole ® oder ™ nicht verwendet.

NEU UND WELTWEIT EINZIGARTIG!



UNSER ANTRIEB: ZUR SEITE OFFEN.

Der einzigartige PARAVAN-Umbau des VW Caddy V Maxi mit seitlicher Rampe und Bodentieferlegung ist die ideale Wahl für Fahrer oder Beifahrer im Rollstuhl. Das optionale Luftfahrwerk ermöglicht einen flachen Einfahrwinkel sowie die bequeme Einfahrt über die seitliche Rampe bis hinter das Lenkrad. Durch die Bodentieferlegung verfügt der barrierefreie Innenraum über viel Kopffreiheit - eine Dockingstation (optional) sorgt für die sichere Verbindung zwischen Elektro-Rollstuhl und Fahrzeug. Im PARAVAN Caddy V Umbau ist der Einbau verschiedener Fahr- und Lenkhilfen möglich - vom einfachen Handgerät bis zum kompletten Space Drive System!

Mehr Informationen auf **www.paravan.de**

PARAVAN®
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN

Querschnittlähmung und KI – Science Fiction?

(von Annemarie Grillenberger)

Es war letzten Sommer, als weltweit in allen Medien Folgendes zu lesen stand:
„Wunderwerk der Wissenschaft: Gelähmter Mann kann dank KI nach 12 Jahren wieder laufen."

Gert-Jan Oskam ist seit 12 Jahren von der Hüfte abwärts gelähmt. Doch mittlerweile hat Oskam 100 Meter in einem Durchgang zurückgelegt und steigt Treppenstufen hinauf. Wie kann das sein?"

Ja, wie kann das wirklich sein?

Das Geheimnis ist eine digitale Brücke (digital bridge) zwischen Gehirn und Rückenmark, die von NeurowissenschafterInnen aus der Schweiz entwickelt wurde.
Am Anfang stehen zwei Operationen. In der ersten werden Elektroden ins Gehirn implantiert, in der zweiten passiert dasselbe in der Wirbelsäule. Das Ergebnis in einfachen Worten erklärt: Der Niederländer Oskam (bei dem die Operationen durchgeführt wurden) DENKT ans Gehen. Diese neuronalen Aktivitäten werden von den Elektroden im Gehirn gelesen und zu einem Computer übertragen, den Oskam auf seinem Rücken trägt. Der Computer wandelt die Daten in Signale um, die an die Elektroden in der Wirbelsäule weitergeleitet werden und von diesen Elektroden aus werden die Muskeln aktiviert, was dazu führt, dass die gewünschte Bewegung ausgeführt werden kann.

Grégoire Courtine von der École Polytechnique Fédérale de Lausanne erklärt das noch einfacher: "*Die Gedanken von Oskam werden aufgenommen. Diese Gedanken werden in eine Stimulation des Rückenmarks übersetzt. Dadurch wird die bewusste Beinbewegung wiederhergestellt. Stellen Sie sich vor, wir setzten die digitale Brücke ein paar Wochen nach einer Rückenmarksverletzung ein. Das Potenzial für eine Genesung wäre enorm.*"

Laut Gert Oskam hat er bei dieser Technik nicht das befremdliche Bewegungsgefühl, das er bei früheren Technologien hatte, obwohl er natürlich keine schnellen, gleichmäßigen Schritte machen kann. Aber immerhin reicht es, um mit seinen Freunden am Stehtisch ein Bier zu trinken und das ist für jemanden, dem man nach dem Unfall, bei dem Teile seiner Halswirbelsäule unwiderruflich zerstört worden waren, gesagt hatte, dass er nie wieder aufstehen und gehen können würde, schlichtweg ein Wunder.

Es ist schon länger bekannt, dass durch ein Implantat im Rückenmark Bewegungen ausgelöst werden können, neu ist, dass ein weiteres Implantat im Gehirn feinere Bewegungen möglich macht, die ganz einfach durch Gedanken gesteuert werden können.

Da aber Oskam eine inkomplette Querschnittlähmung hat, muss noch erforscht werden, ob die Implantate auch bei einer kompletten funktionieren können. Die WissenschafterInnen haben also noch viel Arbeit vor sich, aber sie sind sich sicher, dass in dieser Technik noch viel mehr steckt!

Vielleicht wird es ja irgendwann wirklich möglich sein, mit Hilfe einer „digitale bridge" ganz natürliche Bewegungen sicher und schnell ausführen zu können – trotz Querschnittlähmung, egal ob inkomplett oder komplett!

Quellen:

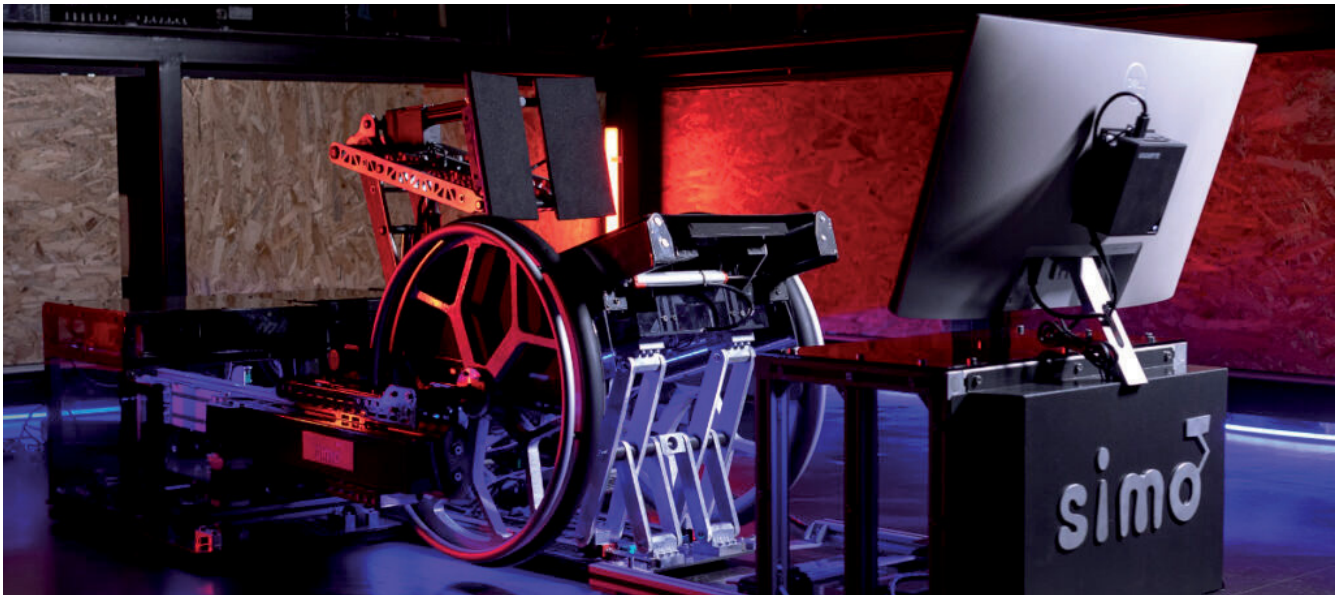
Natürliches Gehen nach einer Rückenmarksverletzung mit Hilfe einer Gehirn-Wirbelsäulen-Schnittstelle | Natur (nature.com):

https://www.nature.com/articles/s41586-023-06094-5?trk=public_post_comment-text

Gert Oskams „Wunder": https://www.youtube.com/watch?v=Rgx4V3Ibcps

Rollstuhl aktiv: https://rollstuhl-aktiv.at/gelaehmter-kann-wieder-gehen/

Deutscher Mobilitätspreis für Simulator zur Rollstuhlanpassung



Wer heute einen Rollstuhl bestellt, kann ihn vorher weder Probe sitzen noch Probe fahren – speziell, wenn es sich um eine Maßanfertigung handelt. Das fränkische Unternehmen „Simo Europe" will das mit einem innovativen Rollstuhl-Vermessungssystem ändern: In einem Mobilitäts-Simulator können Nutzerinnen und Nutzer den zukünftigen Rollstuhl millimetergenau konfigurieren, vorab erleben und ihn in einer virtuellen Umgebung ausprobieren.

In wenigen Minuten können alle Einstellungen, die für einen Rollstuhl notwendig sind, in Millimeter-Schritten angepasst werden. Der/die Rollstuhlfahrende sitzt auf SIMO, kann jede Veränderung der Parameter spüren – entweder direkt oder zum Beispiel aufgrund der veränderten Sitzstabilität – und kann ein Feedback geben, ob eine Einstellung gut oder schlecht ist.

Es können neue Varianten ausprobiert werden, *„ohne Angst haben zu müssen, ob der neue Rollstuhl nachher passt oder nicht. Schritt für Schritt wird die richtige Sitzposition zusammen erarbeitet*", so Simo-Geschäftsführer Ralf Elter im Telefon-Interview.

Das Ergebnis ist eine statische Messung, die im Anschluss wie in einem echten Rollstuhl in einer Simulation am Bildschirm und in einem Rennen realitätsnah getestet wird, um Sitzinstabilität, Bewegungsmuster, auftretende Schmerzen oder Spastiken zu beurteilen. Wenn noch nicht alles passt, wird nachjustiert.

Ausgezeichnet mit einem „Deutschen Mobilitätspreis 2023"
Zusammen mit dem Orthopädietechnik-Spezialisten, mit dem der (künftige) Rollstuhlnutzer die Anpassung durchführt, können so laut Elter die optimalen Maße und Positionen ermittelt werden.

„Am Ende steht ein passgenaues Produkt, das neue Lebensqualität schenkt und gleichzeitig gesundheitlichen Problemen vorbeugt, die durch Fehlhaltungen entstehen können" – so beschreibt der „Deutsche Mobilitätspreis" den Vorteil des Simulators für die späteren NutzerInnen und zeichnete Simo 2023 mit dem ersten Preis in der Kategorie „Design" aus.

Nachkontrolle für erfahrene RollstuhlnutzerInnen
Geschäftsführer Ralf Elter kann sich verschiedene Szenarien vorstellen, in denen der Simulator angewendet werden könnte: *„Wir haben bei der Entwicklung ganz klar Menschen im Fokus gehabt, die schon seit längerem, seit Jahren, einen Rollstuhl nutzen. Leider wird bei dieser Gruppe viel zu selten bis gar nicht überprüft, ob der Rollstuhl noch für sie passt oder jemals gepasst hat. Dass sich der Körper aufgrund von Krankheitsbild und Alter verändert, wird oft nicht berücksichtigt. Mit unserem Simulator könnten sie sich ohne Risiko ausmessen lassen, ihre Rollstuhlmaße und Sitzposition überprüfen, um festzustellen, ob und was an ihrem Rollstuhl geändert werden sollte. Kein Rollstuhlnutzer sitzt nach der Vermessung mit Simo genauso wie vorher … man merkt sofort, was passt und was nicht.*" Schon Nuancen können bei der Rollstuhlanpassung entscheidend für die Mobilität und letztendlich für die Aufrechterhaltung von Muskeln, Gelenken und Bewegungsapparat sein.

Auch bei der Anschaffung eines Nachfolge-Modells könnte der Simulator gute Dienste leisten.

Ralf Elter und sein Team wollten mit dem Simulator auch eine Möglichkeit schaffen, sich aktiver an der Anpassung beteiligen zu können: *„Es gibt so viele Menschen, die über die Jahre nach vielen Versuchen endlich einen Rollstuhl haben, in dem sie wenigstens einigermaßen gut sitzen, und Angst haben, etwas Neues auszuprobieren, mit dem sie dann in den kommenden Jahren leben müssten.*" Im Simulator könnten sie selbstbestimmt erfahren, was passiert, wenn die Position und die Maße Millimeter um Millimeter geändert werden – *„in Demo-Rollstühlen ist so eine Feinjustierung kaum möglich*", sagt Elter.

Vorteile für Neulinge im Rollstuhl

Selbst für Frischverletzte wäre der Simulator seiner Meinung nach geeignet. In der Erst-Reha könnten sie bis zum Tag der Entlassung immer wieder ausprobieren, welcher Rollstuhl in welcher Ausführung für sie der richtige sein könnte, um zurück ins Leben zu starten.

Daneben bietet das Gerät in seiner Eigenschaft als Mobilitäts-Simulator auch die Möglichkeit, in der Klinik jederzeit, unabhängig vom Wetter und Gelände, ein „realistisches Rollstuhltraining" durchzuführen. Im Simo könne laut Elter zum Beispiel auch ein Cardio-Programm angeboten werden, in dem Werte wie Blutzucker, Sauerstoffsättigung, Erschöpfung oder Muskelschmerzen in Echtzeit gemessen werden.

Quelle: https://www.der-querschnitt.de/archive/60646

Monoskikurs 2024 am Hauser Kaibling

(von Kurt Oberlerchner)



Ich wurde beim Wiederholungstraining in Tobelbad von Hans Fink auf den Kurs aufmerksam gemacht und habe mich gleich dafür interessiert, da ich vor meinem Unfall immer gern auf Skiern und Snowboard unterwegs war. Roman kam bald darauf vorbei, um mit mir die Anmeldung zu machen und das Leihgerät anzumessen. Die Vorbereitung erfolgte in der WhatsApp-Gruppe, wo wir vorab nochmals über alles informiert wurden. So war dann am 17.01.2024 Anreise am Reisslerhof, einem preiswerten, rollstuhltauglichen Hotel, wo wir ausgezeichnet bewirtet wurden.

Gleich nach der Anreise fühlte man sich von den anderen Kursteilnehmern aufgenommen. Am ersten Abend wurden die Geräte anprobiert und erklärt und die Abläufe der nächsten Tage erläutert. So konnten wir dann Donnerstag früh auch schon auf die Kinderpiste starten. Anfangs gestaltete sich das Fahren schwieriger als erwartet und es folgten einige „Umfaller". Nichtsdestotrotz übten wir weiter und bekamen die richtigen Instruktionen von Roman. Am Abend in der Unterkunft konnten wir den ersten herausfordernden Skitag mit einer lehrreichen Videoanalyse abschließen.

Am darauffolgenden Tag zeigten sich bereits deutliche Fortschritte bei uns Anfängern und wir wurden diesmal schon unter schwierigen Pistenbedingungen gefordert.

Unter Romans weiterer Anleitung bestritten wir die nächsten Tage und konnten uns bis Sonntag soweit verbessern, dass es uns bereits möglich war, die schwarze Piste sicher abzufahren. Rückblickend auf den ersten Skitag hätte ich niemals erwartet, mich so zu verbessern.

Abschließend kann ich den Trainern und Betreuern nur mein größtes Lob aussprechen, wir Anfänger wurden je nach Lähmungshöhe (in meinem Fall L1, inkomplett) und Lernfortschritt perfekt angeleitet und unterstützt. Ich hätte nicht gedacht, dass Monoskifahren so viel Spaß macht und kann den Kurs wärmstens an (Winter) sportbegeisterte RollifahrerInnen weiterempfehlen. Ich freue mich schon auf nächstes Jahr.

Nachsatz des Kursleiters
Ich bedanke mich bei allen Beteiligten, die es ermöglicht haben, diesen Kurs zu gestalten: dem Verband Rollstuhl aktiv, dem Steirischen Behindertensportverband und der AUVA. Besonderer Dank geht an das Betreuerteam und die Teilnehmer samt Begleitpersonen.

Nach dem Kurs ist vor dem Kurs, so das alljährliche Motto. Die Vorbereitungen für die Saison 2024/25 sind am Laufen. Der Termin von 19.01.2025 bis 23.01.2025 ist bereits fixiert.

Ich freue mich schon auf den nächsten Kurs, die Ausschreibung wird im November 2024 ausgeschickt.

Euer Kursleiter
Roman Kopp

Paralympics 2024 in Paris

Die Paralympischen Sommerspiele finden von 28. August bis 8. September 2024 in Paris statt. Die Paralympics sind die Olympischen Spiele für Menschen mit körperlicher Behinderung. Am 13. September 2017 vergab das Internationale Olympische Committee die Austragung der Olympischen Sommerspiele 2024 – und parallel die Vergabe der Paralympics – an denselben Ausrichter. Hier setzte sich Paris gegen den einzigen Mitbewerber Los Angeles durch. Los Angeles hat den Zuschlag der olympischen und paralympischen Spiele für 2028 erhalten.

Das IPC gibt bekannt, dass das Sportprogramm bei den Paralympics 2024 nicht verändert wird.

Wie das Österreichische Paralympische Committee (ÖPC) mitgeteilt hat, verkündete das Internationale Paralympische Committee (IPC), dass in Paris 2024 dieselben 22 Sportarten wie in Tokio 2021 ausgetragen werden. Diese sind in alphabetischer Reihenfolge:

- Badminton
- Boccia
- Bogenschießen
- 5er-Fußball (Fiva-a-Side)
- Goalball
- Judo
- Leichtathletik
- Para-Kanu
- Para-Triathlon
- Powerlifting
- Radsport (Straße, Bahn)
- Reiten
- Rollstuhl-Basketball
- Rollstuhl-Fechten
- Rollstuhl-Rugby
- Rollstuhl-Tennis
- Rudern
- Schießen
- Schwimmen
- Sitzvolleyball
- Taekwondo
- Tischtennis



„Ich möchte den 22 Sportarten, die Teil eines großartigen Paralympics-Sportprogramms sein werden, meine herzlichsten Glückwünsche aussprechen. Ich finde das abschließende Programm von Paris 2024 äußerst attraktiv und aufregend. Es verfügt über 22 Para-Sportarten, die eine starke globale Anziehungskraft besitzen, das Gleichgewicht zwischen den Geschlechtern unterstützen und SportlerInnen mit einer breiten Palette von Beeinträchtigungen – auch solchen mit hohem Unterstützungsbedarf – die Möglichkeit bieten, auf der größten Bühne der französischen Hauptstadt anzutreten", so IPC-Präsident Andrew Parsons.

Genaue Prüfungen der Sportarten

Der Prozess zur Entscheidung für das Sportprogramm in Paris 2024 begann im November 2017. Ursprünglich hatten sich acht neue Sportarten und drei Sportdisziplinen für die Teilnahme an den Spielen beworben. Im Januar 2018 gingen sechs dieser Bewerber – CP Football, Golf, Karate, Para-Tanzsport, Elektrorollstuhlfußball und Segeln – in die zweite Phase der Prüfung über.

Zwischen Februar 2018 und Juli 2018 haben die sechs neuen und 22 bestehenden Paralympics-Sportarten ein umfassendes Antragspaket als Teil der zweiten Phase abgeschlossen und eingereicht. Dies ermöglichte es dem IPC, die Stärke und das Potenzial jeder Sportart zu messen. Das Paket enthielt eine Reihe von Fragen zur Governance, den Regeln und Vorschriften der einzelnen Sportarten, zur Einhaltung und den Aktivitäten des Anti-Doping-Programms, zur weltweiten Reichweite und zum vierjährigen Wettbewerbsprogramm.

Paris 2024 stellt Maskottchen vor

Das Maskottchen für die Olympischen und Paralympischen Spiele 2024 wurde in Paris präsentiert. Die beiden Maskottchen sind den sogenannten „Phrygischen Mützen" nachempfunden und voller Symbolik. Erstmals sind das paralympische und olympische Maskottchen optisch nahezu ident, ein weiterer Schritt in Richtung gelebte Inklusion. Mehr noch, die leuchtend roten Kopfbedeckungen sind untrennbar mit der Französischen Revolution und der Gründung der Republik verbunden. Seit damals gilt die Jakobinermütze als Freiheitssymbol und findet sich heute noch auf vielen Länderflaggen, zum Beispiel Haiti, Nicaragua oder Kolumbien. Das paralympische Maskottchen ist an der Prothese aus Carbon zu erkennen und soll gemeinsam mit dem Olympia-Maskottchen die Fans von jetzt bis 2024 dazu animieren, selbst sportlich aktiv zu werden. „Alleine ist man schneller, gemeinsam kommt man weiter", so die OrganisatorInnen bei der Präsentation. Und: „Das Maskottchen soll den französischen Geist verkörpern, ein Ideal, das die Werte unseres Landes und einen Teil unserer Geschichte trägt."

Große Vorfreude auf PARIS 2024

4.400 Athleten aus 184 Nationen werden in der französischen Hauptstadt erwartet.

Vom 28. August bis 8. September 2024 werden 549 Medaillen-Entscheidungen stattfinden. Die Vorbereitungen beim Österreichischen Paralympischen Committee (ÖPC) laufen auf Hochtouren. *„Der paralympische Spitzensport entwickelt sich stetig weiter, die Paralympics sind nicht umsonst das drittgrößte Sportevent der Welt. Entsprechend groß ist auch der organisatorische Aufwand, den das gesamte ÖPC-Team betreibt*", sagt ÖPC-Präsidentin Maria Rauch-Kallat.

30 österreichische SportlerInnen erwartet

„Wir rechnen erneut mit etwa 25 bis 30 österreichischen AthletInnen, in dieser Größenordnung waren wir auch bei den letzten beiden Paralympics RIO 2016 und TOKYO 2020 vertreten. Die internationale Dichte wird immer höher, die Qualifikationen werden dadurch immer herausfordernder", so ÖPC-Generalsekretärin Petra Huber.

Große Vorfreude

Die Rückkehr der Paralympischen Spiele nach zwölf Jahren nach Europa sorgt bei den AthletInnen für Furore. *„In Paris schließt sich für mich ein Kreis. Eine Teilnahme wäre der krönende Abschluss meiner Karriere*", sagt Handbiker Walter Ablinger, der 2012 in LONDON seine Paralympics-Premiere feierte und auf Anhieb Gold und Silber gewann. Nach Silber 2016 in RIO holte der Oberösterreicher in TOKYO erneut Gold und zudem Bronze.

Para-Cyclerin Yvonne Marzinke peilt in Paris ihre zweite Paralympics-Teilnahme an. Zuletzt konnte sie bei der ersten Auflage der European Para Championships in Rotterdam (NED) die Bronzemedaille gewinnen. *„Die Teilnahme in Tokyo war überwältigend, ein großer Traum ist in Erfüllung gegangen. Danach habe ich mir das Ziel gesetzt, das in Paris erneut zu erleben.*"

Prächtige Kulisse

Paris steht für Kunst, Kultur und Kulinarik. Bei den Paralympics werden genau diese Aspekte mit den Sport-Events verschmelzen, die ganze Stadt soll die Spiele leben und mittragen. So werden auch Bewerbe rund um die spektakulären Sehenswürdigkeiten der Metropole stattfinden. Beim Para-Triathlon wird die prächtige Pont Alexandre III überquert, deren atemberaubende Landschaft eine unvergessliche Kulisse für sportliche Wettkämpfe bietet. Nicht weit davon, unter dem wunderschönen Glasdach des Grand Palais, steigen die Para-Taekwondo-Wettkämpfe. Auf der anderen Seite der Seine, direkt neben der Kuppel des Invalidendoms, im Herzen von Paris, finden Bewerbe in Para-Dressur und Blindenfußball vor dem Eiffelturm statt. Es werden die ersten Paralympics in Paris sein. Als in der französischen Hauptstadt die Olympischen Spiele 1900 und 1924 stattfanden, waren die Paralympischen Spiele noch nicht geboren. Das Paralympische Dorf – bis zwei Wochen zuvor das Olympische Dorf – wird in Seine-Saint-Denis errichtet. Nordöstlich von Paris werden während der Paralympics knapp 9.000 Menschen untergebracht sein.

Wichtige Zeichen
PARIS 2024 wird in vielerlei Hinsicht Geschichte schreiben. So wird zum Beispiel ein Rekord bei den Medaillenveranstaltungen für Frauen aufgestellt. Am letzten Wettkampftag (8. September) stehen die Athletinnen zudem besonders im Rampenlicht, da die meisten Veranstaltungen mit weiblicher Beteiligung über die Bühne gehen.
Außerdem sind das paralympische und olympische Maskottchen erstmals optisch nahezu ident. Es sollen die inklusivsten Paralympics aller Zeiten werden unter dem Slogan „Games Wide Open".

Nach der starken Ausbeute in Tokyo samt neun Medaillen (1x Gold, 5x Silber, 3x Bronze) liegt die Latte hoch. Fest steht jedoch: Das Paralympic Team Austria wird in Frankreich mit Selbstvertrauen auf Medaillenjagd gehen.

Quelle: https://www.sport-oesterreich.at/paralympics-2024

Para Boccia in Österreich – ein Sport, der verbindet und begeistert!

Sie suchen nach einer Sportart, die nicht nur Ihre körperlichen, sondern auch Ihre strategischen Fähigkeiten fördert? Einen Sport, der von den antiken Römern bis zu den modernen Paralympics eine reiche Geschichte und eine lebendige Gegenwart hat? Dann ist Para Boccia genau das Richtige für Sie!

Para Boccia ist eine präzise Ballsportart, die speziell für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen entwickelt wurde. Ob Sie in einem Elektrorollstuhl sitzen oder einen Handrolli benötigen, Boccia ist für Sie zugänglich. Es ist eine der vier Schwerpunktsportarten des Österreichischen Behindertensportverbandes (ÖBSV) und wird landesweit von Menschen aller Altersgruppen und Fähigkeiten gespielt.

In Para Boccia wird taktisches und vorausschauendes Denken großgeschrieben. SpielerInnen versuchen, ihre Bälle näher als ihre GegnerInnen an den weißen Zielball, den „Jack", zu rollen. Dieser inklusive Sport bietet eine einzigartige Mischung aus Konzentration, Geschick und Gemeinschaft, die ihn zu einer wertvollen Aktivität für die persönliche und soziale Entwicklung macht.

Mit Trainingsmöglichkeiten in Wien, Oberösterreich, Salzburg, Tirol, Vorarlberg, Burgenland und bald auch in Graz ist Para Boccia in Österreich weit verbreitet. Neue SpielerInnen sind stets willkommen, und alle notwendigen Ausrüstungen – Bälle und Rampen – werden zur Verfügung gestellt, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern.

Jedes Jahr finden in ganz Österreich spannende Turniere und sogar eine Staatsmeisterschaft statt, mit Veranstaltungsorten in Städten wie Innsbruck, Krems, Wien und Schärding. Diese Turniere bieten eine großartige Gelegenheit, Ihr Können unter Beweis zu stellen, sich mit anderen SpielerInnen zu messen und Teil der aufregenden Wettkampfatmosphäre zu sein.

Wenn Sie Teil einer Gemeinschaft werden möchten, die sich durch Inklusion, Teamgeist und sportlichen Ehrgeiz auszeichnet, dann ist Para Boccia der perfekte Sport für Sie. Wir laden Sie herzlich ein, zu einem Probetraining zu kommen. Entdecken Sie die Freude am Para Boccia und werden Sie Teil unserer wachsenden Sportfamilie!

In Wien bieten wir Trainings an Montagen und Dienstagen von 18 bis 20 Uhr in der Kienmayergasse 41, Eingang Sampogasse 10, im Turnsaal der Schule an (außer in den Ferien). Zögern Sie nicht, vorbeizukommen oder uns für weitere Informationen zu kontaktieren. Wir freuen uns darauf, Sie in unserer wachsenden Boccia-Familie willkommen zu heißen. Starten Sie heute Ihre Boccia-Reise und entdecken Sie, wie dieser Sport Ihre Welt bereichern kann!

Kontakt: mikeyman008@gmail.com



Foto: Semevent auf Pixabay

Dekubitus-Prophylaxe: Wieso ist die Auswahl des Rollstuhlkissens so wichtig?

(von Lois Brown)

Eine Größe und eine Form – das passt nicht jedem!
Das Ziel bei der Auswahl eines Rollstuhlkissens und eines Rückensystems ist es, die persönlichen Positionierungsbedürfnisse bestmöglich zu unterstützen. Dazu gehört auch eine Dekubitus-Vorsorge. Der Rollstuhl selbst fördert die funktionelle Mobilität und Aktivität.

Um die Produkteigenschaften und -vorteile eines Rollstuhlkissens beurteilen zu können, empfiehlt es sich, kompetente Sanitätsfachhändler aufzusuchen. Diese können dir bei der Beurteilung deines Rollstuhls und des Rollstuhlsitzes helfen, um ein Rollstuhlkissen zu finden, das auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist.

Im Laufe des Tages wechseln wir mehrfach unsere Körperhaltung. Es gibt eine Ruheposition, in der unsere Muskeln und der Körper entspannen können, eine aktive Haltung, die uns erlaubt, bei Aktivitäten mitzumachen, und eine Körperhaltung zur Druckentlastung, die uns dabei hilft, unsere Haut intakt zu halten.

Dekubitus-Vorsorgeprinzipien
Ganz egal, ob du einen Elektrorollstuhl oder einen manuellen Rollstuhl als primäres Mobilitätsmittel verwendest: Immobilität allein ist schon ein hoher Risikofaktor für Dekubitus. Direkter Druck ist eine vertikale Kraft auf den Körper.

Druck = Kraft geteilt durch Fläche
Je größer die Fläche ist, um den Druck auf dein Gesäß und deine Oberschenkel zu verteilen, desto geringer ist der Gesamtdruck auf deine Knochen und dein Gewebe. Eine große Sitzfläche bietet somit die beste Möglichkeit, um den Gesamtdruck beim Sitzen zu verringern. Anhand deiner Körpergröße werden für deinen Rollstuhl die Größe des Sitzes und die Größe des Sitzkissens ermittelt. Wenn beide die richtige Größe haben, kannst du den Gesamtdruck beim Sitzen verringern. Wenn beides zu klein ist, kann es den Druck auf dein Gesäß erhöhen und zu Dekubitus führen.

Die manuelle Druckentlastung hängt mit der Fähigkeit zusammen, deine Position im Rollstuhl selbstständig ändern zu können. Das hilft dir dabei, das Risiko von Druckstellenbildung unter deinen Sitzbeinhöckern (Tuber ischiadicum) zu verringern. Falls es dir nicht möglich ist, dein Gewicht im Rollstuhl selbständig zu verlagern, kann dein Therapeut dir bestimmt andere Hilfsmittel empfehlen. Es gibt zum Beispiel die Möglichkeit, einen Elektrorollstuhl mit elektrischer Sitzverstellung zu nutzen.
(Forsetzung S.47)

Ausgezeichnete Lösungen

FeLiTEC
Fahrzeugtechnik die Menschen bewegt

Das erste intelligente Rollstuhl-Verladesystem!

+ Passt in jedes Fahrzeug. Passt für jeden Rollstuhl.
+ Auch wenn der Rollstuhl höher ist als die Fahrzeugöffnung.
+ Automatische Erkennung von allen Rollstühlen und Autos.



25 Jahre FeLiTEC

WIN CHARTA

BEISPIELHAFTES UNTERNEHMEN 2021

BEISPIELHAFTES UNTERNEHMEN 2022

100 ORTE Industrie 4.0

INNOVATION BW Innovationspreis Baden-Württemberg Dr.-Rudolf-Eberle-Preis

Baierecker Str. 60 • 73614 Schorndorf

Tel. +49 (0) 7181/4 58 32

service@felitec.de

www.felitec.de





BEISPIELLOSER SERVICE. BEISPIELHAFTE LOGISTIK.

Publicare macht das Leben leichter – mit medizinischen Hilfsmitteln zur Stoma- und Wundversorgung sowie für die ableitende Inkontinenzversorgung – herstellerneutral und beispiellos in Sachen Service und Logistik.

publicare gmbh
a-4061 pasching, an der trauner kreuzung 1
tel. +43 7229 - 70 560, fax +43 7229 - 70 560 60
info@publicare.at, www.publicare.at

Publicare – einfach mehr Lebensqualität. Dominik bekommt von Publicare seine Produkte zur Inkontinenzversorgung innerhalb von 24 Stunden portofrei nach Hause geliefert. Es ist für ihn ganz einfach – ohne aufwändige Besuche in der Filiale: Die Verordnungsscheine oder Rezepte werden vom behandelnden Arzt per E-Mail oder Fax an Publicare übermittelt. Die Originaldokumente folgen im vorfrankierten Antwortkuvert auf dem Postweg. Die chefärztliche Genehmigung holen bei Bedarf einfach die Publicare-Mitarbeiter ein.

Im Publicare-Lager werden die bestellten Produkte für Dominik neutral und diskret verpackt. Hier gilt das Vier-Augen-Prinzip, um Falschlieferungen zu vermeiden. Dominik entscheidet selbst, wie und wann er die Produkte entgegennehmen möchte.

Informieren Sie sich unverbindlich - wir beraten Sie gerne diskret!

Vor allem der elektrisch verstellbare Sitzwinkel und die elektrische Rückenverstellung helfen dir dabei, dein eigenes Gewicht zur Druckentlastung zu verlagern. Neben dem positiven Effekt des reduzierten Sitzdrucks kannst du über die Veränderung deiner Sitzposition auch deine Körperhaltung unterstützen. Du verbesserst dein Gleichgewicht beim Sitzen und erhöhst deinen Sitzkomfort.

Im Folgenden findest du die Erläuterung von einigen Begriffen, die dein Therapeut oder die medizinische Fachkraft verwenden könnten, wenn sie dir Rollstuhlkissen zeigen oder du diese testest.

1. Beckenstabilität
Der Begriff beschreibt die Position des Beckens in einer „neutralen Position". Das heißt, es ist nicht rückwärts oder vorwärts rotiert. Die Beckenstabilität wird über die Anpassung der Kissenoberflächenkonturen an die Gesäßkonturen erreicht. Wenn das Becken stabil ist, ist auch die Wirbelsäule stabil, da beide miteinander verbunden sind. Wenn die Wirbelsäule stabil ist, kann man seinen Rumpf strecken, so dass sich der Brustraum weitet. Dies unterstützt die Atmung, die Verdauung und andere physiologische Funktionen des Körpers.

Die Stabilisierung des Beckens und der Wirbelsäule ist für jeden wichtig. Ohne diese Stabilität, könnte man seine Arme nicht benutzen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Dies ist für viele Tätigkeiten unverzichtbar, wie beispielsweise das manuelle Antreiben des Rollstuhls oder das Greifen.

2. Immersion – Einbettung
Der Begriff beschreibt den Zustand, in ein Kissen einsinken zu können, ohne die Sitzfläche darunter zu berühren. Die Immersion maximiert die Kontaktfläche zwischen dem Nutzer und dem Kissen. Am häufigsten wird dieser Begriff im Zusammenhang mit den Sitzbeinhöckern (Tuber ischiadicum) am Becken verwendet. Um den punktuellen Druck unter den Sitzbeinhöckern zu reduzieren, sollte die Auflagefläche erhöht werden. Dies wird durch das Einsinken in das Rollstuhlkissen erreicht.

3. Entlastung
Das Prinzip der Entlastung sorgt für eine Übertragung der Kräfte, die auf die Sitzbeinhöcker wirken. Sie werden auf die Oberschenkelknochen und das Oberschenkelgewebe übertragen. Mit einer geringeren direkten Druckbelastung auf diese Knochenvorsprünge verringern wir die Auftrittswahrscheinlichkeit von Dekubitus.

4. Umhüllung
Das nächste Konstruktionsprinzip wird Umhüllung genannt. Das Material des Rollstuhlkissens umgibt die knochigen Vorsprünge oder hüllt sie ein, um so bei der Verteilung des Drucks über die gesamte Kissenoberfläche mitzuhelfen. Dadurch wird der Druck unter den knöchernen Vorsprüngen verringert.

5. Scherkraft-Management

Ein gutes Scherkraft-Management kann man über ein speziell konstruiertes Rollstuhlkissen erreichen. Das Material des Kissens sollte sich bei Körperbewegungen mitbewegen können. Dadurch verringern sich Scher- und Reibungskräfte auf Haut und Knochenvorsprüngen, wodurch Nekrosen und Dekubitalulzera minimiert werden. Scherkräfte sind parallele Kräfte, die dazu führen, dass sich das Gewebe unter der Haut verformt. Durch die Scherkraft werden Flächen in Relation zueinander verschoben. Das heißt, die Scherung führt bei der Entstehung eines Dekubitus dazu, dass sich Hautschichten verschieben. Dabei verschiebt sich jedoch nur die oberste Hautschicht und die unteren nicht. Die Folge davon können Blutzirkulationsstörungen und Verletzungen sein.

6. Reibung

Wenn eine Oberfläche gegen eine andere reibt, entsteht ein Widerstand, der Reibung genannt wird. Ob es eine starke Reibung gibt, hängt von dem Kissenbezug des Rollstuhlkissens und deiner Kleidung ab. Je nachdem wie stark sie ist, kann sie zu Schäden an deiner Haut führen und folglich zu Schäden am Gewebe deines Gesäßes.

7. Temperatur und Feuchtigkeit

Temperatur und Feuchtigkeit haben direkten Einfluss auf die Entstehung eines Dekubitus. Die Haut und das Gewebe sind bei erhöhter Körpertemperatur anfälliger für Druckverletzungen.

Es gibt wichtige Produktmerkmale, die du bei der Auswahl eines Rollstuhlkissens beachten solltest:

- Die Form und die Materialien, aus denen das Rollstuhlkissen besteht
- Das Gesamtgewicht des Rollstuhlkissens, insbesondere wenn es mit einem Leichtgewichtrollstuhl kombiniert wird
- Pflege und Wartung des Rollstuhlkissens: Muss es aufgepumpt oder geknetet werden, um seine Wirksamkeit zu erhalten?
- Die Temperatur und das Klima, in dem das Rollstuhlkissen verwendet wird. Die Wirksamkeit des Materials kann dadurch verändert werden. Dies nimmt folglich Einfluss auf die Positionierung und die Druckentlastung
- Wie wirken sich die Form und die Größe auf den Transfer aus? Wie einfach ist es, sich auf dem Kissen vorwärts zu bewegen, um in den Rollstuhl hinein oder aus ihm heraus zu kommen?

Denk daran, dass dir eine Beurteilung durch einen Rollstuhl-Fachhändler dabei hilft, deine individuellen Sitzbedürfnisse zu bestimmen. Dadurch können Druckverletzungen wie Dekubitus minimiert werden. Ein Fachhändler beurteilt deine Hautintegrität, dein Gleichgewicht im Sitzen, Ungleichmäßigkeiten deiner Wirbelsäule, deine Bewegungsfreiheit, deine Flexibilität, den Tonus deiner Muskulatur und deine Reflexe. Diese Faktoren helfen unter anderem bei der Auswahl eines Rollstuhls und eines passenden Sitzsystems.

Quelle: https://www.invacare.de/de/blog/dekubitus-prophylaxe-form-und-auswahl-eines-rollstuhlkissens/

Rollstuhlwandern in Gmunden am Traunsee

(von Leo Hochrathner)



Ausblick

Leichte, zirka 8 Kilometer lange Wanderung mit besonders schönen Blicken über den kristallklaren Traunsee. Die Strecke ist großteils eben und für sportliche RollstuhlfahrerInnen ohne Hilfe zu bewältigen. Da der Weg im Toscanapark eine kurze stärkere Steigung aufweist, ist eine Begleitperson zu empfehlen. Am Ausgangspunkt der Tour (bei der Information am Parkplatz) und im Toscanapark befindet sich jeweils eine rollstuhlgerechte Toilette (Zutritt nur mit Euro Schlüssel). Eine weitere befindet sich im K-Hof/Kammerhofmuseen.



Villa Toscana

Ausgangspunkt der Tour ist der Toscanaparkplatz in 4810 Gmunden. Der Parkplatz befindet sich hinter der Halbinsel Toscana. Wir starten Richtung Toscanapark und biegen gleich am Eingang nach rechts ab. Nach wenigen Minuten erreichen wir den See und spazieren am Ufer entlang weiter. Der Park ist als Landschaftsgarten gestaltet und zeichnet sich durch seinen Bestand an Altbäumen aus.

Während in Gmunden Jubel, Trubel, Heiterkeit herrschen, genießen wir hier die Ruhe, den Ausblick über den Traunsee zum Traunstein und den Erlakogel, der im Volksmund „Schlafende Griechin" genannt wird, da er von weitem betrachtet der Silhouette einer schlafenden Frau ähnelt.



Schloss Ort

Inmitten des Parks steht die Villa Toscana. Das Gebäude wird als Location für Hochzeiten und andere Veranstaltungen verwendet.

Vorbei an der Villa halten wir uns rechts und erreichen das bezaubernde Schloss Ort, erbaut auf einer kleinen Insel im Traunsee. Das Schloss Ort verdankt einen Großteil seiner Berühmtheit einer Fernsehserie: Acht Jahre lang wurde im „Schlosshotel Orth" gelebt, geliebt und geheiratet.Mehr als 300 Brautpaare stürzen sich hier jedes Jahr, fesch angezogen und aufgebrezelt, ins Eheglück.



Innenhof Schloss Ort

Nach der Besichtigung von Schloss Ort mit seinem dreieckigen Innenhof wandern wir weiter Richtung Zentrum.

Die elegante Kurstadt Gmunden mit ihrer großzügig angelegten Esplanade ist ein sehr beliebtes Urlaubs- und Ausflugsziel. Wir tauchen ein in den Trubel, lassen die fröhliche Stimmung auf uns wirken und erreichen dabei unser nächstes Ziel.



Raddampfer Gisela

Der historische Raddampfer Gisela, benannt nach der Tochter von Kaiser Franz-Josef I., wurde im Juni 1871 zu Wasser gelassen. Das einzigartige Schiff wurde 1980 – 1986 generalsaniert und als erstes schwimmendes Objekt unter Denkmalschutz gestellt. Die alte dampfende Dame wird heuer 153 Jahre alt.

Einige Radumdrehungen weiter am Stadtplatz sehen und hören wir eine weitere Attraktion, das Keramische Glockenspiel im Gmundner Rathaus. Neben Kurort ist Gmunden auch Keramikstadt. Das typische Dekor der Gmundner Keramik hat grüne Linien. Übrigens ist das Glockenspiel in der Loggia des Rathauses nicht aus Keramik der Gmundner Manufaktur gefertigt. Weil sich deren Werkstoff für ein Glockenspiel nicht eignete, wurde es bei einer Manufaktur in Meißen hergestellt.

Am Ende des Stadtplatzes befinden sich die Kammerhofmuseen, die wir besuchen. Sie präsentieren einen Querschnitt durch die Geschichte der Stadt und der Traunsee Region.

Wer möchte, kann von hier die Wanderung um einige Kilometer verlängern und entlang der Traun weiter wandern – der Weg ist eben und asphaltiert. Wir überqueren die Traunbrücke, biegen rechts in die Schiffslände ein und gehen bis zur Halbinsel mit dem Kriegerdenkmal.

Bevor wir den Rückweg antreten, genießen wir hier noch die herrliche Abendstimmung über Gmunden und dem Traunsee.

Weitere Informationen unter:
www.gmunden.at
www.k-hof.at
www.gmundner.at
www.traunsee.at
www.traunseeschifffahrt.at

Kulturtage 2024 – Kaunertal

24. September – 28. September

Nach einem Jahr ohne Kulturtage ist für heuer wieder eine Busreise geplant und zwar von 24. – 28. September 2024 ins Kaunertal.

Unterbringung: für die gesamte Dauer der Kulturtage im Hotel Weisseespitze im Kaunertal

Tagesausflüge:
- Fahrt auf die Zugspitze: Panorama, Museum, Gipfelrestaurant …
- Über den Reschenpass – Reschensee zum Kloster Marienberg
- Kaunertaler Gletscher – Kaunergrat – Piller Moor

Voraussichtlicher Teilnehmerbeitrag: € 575,00

Anmeldungen sind ab sofort möglich, die Reihung erfolgt mit dem Datum der Anmeldung

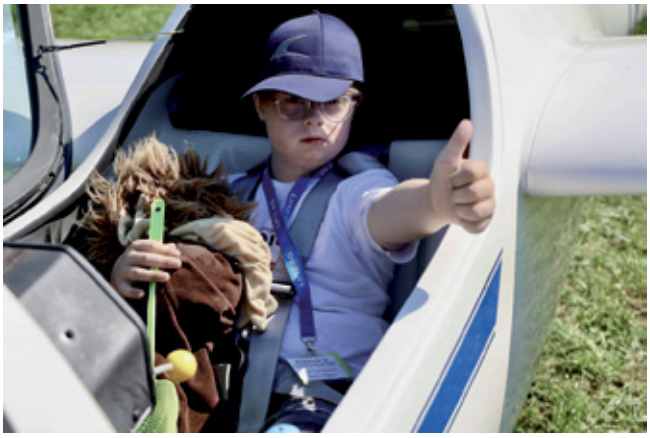
Reiseleitung, Fragen und Anmeldung:
Bernhard Neuböck
bernhard.neuboeck@gmail.com

Kons. Ing. Hannes Wiesinger
hannes.wiesinger@liwest.at

“NO LIMITS IN THE AIR”

14. Flugtag für Kinder u. Jugendliche mit Behinderung





Termin: **SONNTAG, 8. September 2024**

Ort: **Segelflugplatz Linz-Ost**
Am Tankhafen 13, 4020 Linz

Beginn: **10:00 Uhr**

Registrierung: **von 09:00 – 10:00 Uhr**

Programm: **Rundflüge mit den Segelfliegern**
Flugzeuge zum Angreifen, Flieger basteln
Spiele-Station

Verpflegung: **Gegrilltes und Getränke**
Kuchen und Kaffee

Anmeldung/Auskünfte: margit.kolnberger@a1.net / **Tel.: 0680 31 38 413**

Alterslimit: **beträgt zur Teilnahme am Fliegen max. 20 Jahre**

Anmeldeschluss: **Freitag, 25. August 2024**

Witterungsbedingte Absage: **Samstag, 7. Sept. 2024 ab 18:00 auf www.segelfliegen-linz.org**



LOPIC
REHA-TECHNIK

Ihr Partner für behindertengerechten Fahrzeugumbau

LOPIC GmbH
Mitterstraße 132
8054 Seiersberg-Pirka

+43(0)316/291610

www.lopic.at



Diskretion für unterwegs

Sie reisen gerne und nutzen Einmalkatheter?

Perfekt für Reisen oder unterwegs - der intermittierende Einmalkatheter VaPro Pocket™ und der VaPro Plus Pocket™ mit integriertem Auffangbeutel im praktischen Taschenformat für den Mann, sowie der Infyna Chic Einmalkatheter mit wiederverschließbarem Case für die Frau sind diskret und einfach anzuwenden.

Beginnen Sie selbstsicher zu reisen.
Bestellen Sie Ihr kostenloses Muster

Besuchen Sie uns unter www.hollister.at/continencecare
oder kontaktieren Sie uns unter 01 877 08 00.



VaPro Pocket™
Berührungsfreie Intermittierende Einmalkatheter

VaPro Plus Pocket™
Berührungsfreie Intermittierende Einmalkatheter



Infyna Chic™
Einmalkatheter

Lesen Sie vor der Verwendung die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen.

Hollister, das Hollister Logo sowie Infyna Chic, VaPro Pocket und VaPro Plus Pocket sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.
© 2022 Hollister Incorporated. AT-00285

CE 0050

Hollister

Kontinenzversorgung

Veranstaltungsplan 2024

06.04.2024
3. Herbert Pichler Cup
Informationen: https://www.herbertpichlercup.at/

21. – 27.04.2024
Tennis-Camp in Faak am See
TL: Mag. Michael Wöhrer, michael.woehrer59@gmail.com

05.05.2024
Wings for Life World Run 2024
Informationen:
https://www.wingsforlifeworldrun.com/de/about/die-stiftung

05.05. – 11.05.2024
Rollstuhl aktiv-Sportwoche in Obertraun
KL: René Schwarz, rugbycoach@gmx.at

05.06. – 07.06.2024
integra 2024 in Wels
Messe für Pflege, Therapie, Betreuung und Reha
Messestand Organisator: Kons. Ing. Hannes Wiesinger,
hannes.wiesinger@rollstuhl-aktiv.at

09.06. – 30.06.2024
Therapiewoche in Rovinj / Kroatien
Teilnahme verpflichtet zu Therapiebesuch!
KL: Martha Preisinger, em.preisinger@aon.at
Georg Steiner, rollingstone2@gmx.at

26.07. – 28.07.2024
Iron Road für Children - ein Herz für Kinder und Benzin im Blut
Hauptplatz Leoben
Informationen: https://irfc.at/

28.08. – 08.09.2024
Paralympics in Paris
Informationen: https://www.paralympic.org/paris-2024

07.09.2024
16. Diversity Ball
Rathaus Wien
Informationen: https://www.diversityball.at/

AP = Ansprechperson KL = Kursleitung TL = Turnierleitung KT-Beitrag = Kursteilnehmer-Beitrag

Veranstaltungsplan 2024

08.09.2024 **No limits in the air – 14. Flugtag für behinderte Kinder in Linz**
Mitorganisator: Kons. Ing. Hannes Wiesinger,
hannes.wiesinger@rollstuhl-aktiv.at

24.09. – 28.09.2024 **Kulturtage 2024 – Busreise**
Stützpunkt: Hotel Weisseespitze im Kaunertal
Informationen und Anmeldung:
RL: Ing. Bernhard Neuböck, bernhard.neuboeck@gmail.com
Kons. Ing. Hannes Wiesinger, hannes.wiesinger@rollstuhl-aktiv.at

AP = Ansprechperson KL = Kursleitung TL = Turnierleitung KT-Beitrag = Kursteilnehmer-Beitrag



Quelle: Mit freundlicher Genehmigung des Zeichners Phil Hubbe
https://www.hubbe-cartoons.de/behinderte-cartoons-5/

Aufgrund der Europäischen Datenschutzgrundverordnung DSGVO ist es erforderlich, die Zustimmung zur Verarbeitung persönlicher Daten einzuholen. Mit der (telefonischen, schriftlichen oder persönlichen) Anmeldung zu den o.a. Veranstaltungen des Rollstuhl aktiv – Verband der Rollstuhlfahrenden Österreichs erteilen Sie die Zustimmung, dass Ihre persönlichen Daten (Name, Kontaktdaten, Fotos usw.) in den Anmeldelisten und Publikationen verwendet werden. Eine Löschung geschieht auf ausdrücklichen Wunsch.

BEITRITTSERKLÄRUNG

☐ als ordentliches Mitglied (Jahresbeitrag € 25,00)
☐ als förderndes Mitglied (Förderbeitrag € ____)

Beitrittserklärung bitte ausfüllen und unterschrieben an folgende Adresse senden:
Per Post: Rollstuhl aktiv, Kumpfgasse 23-25, 9020 Klagenfurt
Per E-Mail: office@rollstuhl-aktiv.at

Name: .....

Straße: .....

PLZ/Ort: .....

Geburtsdatum: .....

Telefon: .....

Mobil: .....

E-Mail: .....

RollstuhlfahrerIn ☐ ja ☐ nein

Der Unterzeichner ist über Mitgliedschaft und Mitgliedsbeitrag beim Rollstuhl aktiv informiert. Die Mitgliedschaft ist unbefristet und kann mit einer Frist von 4 Wochen jeweils zum 31.12. des Jahres schriftlich gekündigt werden. Laut §22 des Datenschutzgesetzes informieren wir Sie darüber, dass Ihre Daten für unsere EDV gespeichert und in Zusammenhang mit Tätigkeiten des Verbandes verwendet werden.

Einverständniserklärung
Ich möchte mit aktuellen Informationen über den Verband versorgt werden und stimme der Verwendung meines Vor- und Nachnamens, meiner Postadresse, meiner E-Mail Adresse und meiner Telefonnummer zu.

☐ ja ☐ nein

Nutzung Bild-/Foto-/Videoaufnahmen
Hiermit erkläre ich mich damit einverstanden, dass bei Veranstaltungen des Verbandes Foto- bzw. Videoaufnahmen von mir zum Zweck der Öffentlichkeitsarbeit des Vereins angefertig, eingesetzt und veröffentlicht werden können.

☐ ja ☐ nein

Die Datenschutzbestimmung finden Sie auf unserer Website www.rollstuhl-aktiv.at.

Ort/Datum: _____ Unterschrift: _____

IMPRESSUM

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verlag:

Rollstuhl aktiv – Verband der Rollstuhlfahrenden Österreichs, 8010 Graz,
Tel. +43 660 9500 950, www.rollstuhl-aktiv.at
ZVR-Nummer: 377208234

Obmann: Josef Sutter, E-Mail: office@rollstuhl-aktiv.at

Redaktion: Mag. Wolfgang Glaser, 4400 Steyr, Resthofstraße 79, E-Mail: magwg@gmx.at

Anzeigenannahme und Werbung: Rosemarie Janesch-Voit, 8053 Graz, Kärntnerstrasse 218/1/8,
Tel.: +43 664 4041489, E-Mail: rosemarie.janesch-voit@chello.at

Textbearbeitung und Gestaltung: Susanne Firzinger, E-Mail: susanne_firzinger@gmx.at

Lektorat: Annemarie Grillenberger, E-Mail: annemarie@grillenberger.net

Gestaltung der Homepage: Ing. Hannes Wiesinger, E-Mail: hannes.wiesinger@rollstuhl-aktiv.at,
gemeinsam mit Annemarie Grillenberger, E-Mail: annemarie@grillenberger.net
und Ing. Bernhard Neuböck, E-Mail: bernhard.neuboeck@gmail.com

Offenlegung gemäß § 25 des Mediengesetzes: Rollstuhl aktiv – Verband der Rollstuhlfahrenden Österreichs ist eine gemeinnützige, nicht auf Gewinn zielende Einrichtung zur Vertretung der Interessen körperlich schwerstbehinderter, insbesondere ganz oder teilweise querschnittgelähmter Menschen, welcher Ursache auch immer, oder Personen, die diesen gleichzuhalten sind, zum Beispiel Doppelbeinamputierte.

Mitglieder des Vorstandes sind: Heinz Gardavsky, Mag. Wolfgang Glaser, Annemarie Grillenberger, Rosemarie Janesch-Voit , Prim. Prof. Dr. Hans Peter Jonas, Dr.in Gabriele Kirchmair, Ing. Bernhard Johannes Neuböck, Doris Niessner, Kons. Richard Schaefer, Kons. Ing. Hannes Wiesinger und Josefine Zhanial

Mit Namen gekennzeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung des Verbandes dar. Der Nachdruck – auch nur auszugsweise – bedarf der schriftlichen Genehmigung der jeweiligen Autoren.

„Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung wie z.B. RollstuhlfahrerIn verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter."


NEU
ab April
Die Art und Weise, wie du deine Blase entleerst, wird sich ändern.
Es ist Zeit für den Männerkatheter der nächsten Generation.
• Vollständige Blasenentleerung in einem Fluss* - ohne Neu-Positionierungen
• und dadurch ein vermindertes Risiko von Blasenentzündungen**
Sichere dir als Erster dein Muster:
de.coloplast.at/luja-rollstuhl-aktiv
* Nahezu keine Flussunterbrechungen, eine vollständige Blasenentleerung ist definiert als <10 mL (NCT05485922, N=42). Individuelle Ergebnisse können abweichen.
** Definiert durch das HWI-Risikofaktorenmodell (Kennelly M., et al. (2019), 10.1155/2019/2757862).
Coloplast
PM-30097
Coloplast GmbH, Thomas-Klestil-Platz 10, 1030 Wien, Telefon 01 707 57 51 54
The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2023-05. All rights reserved Coloplast A/S

Triride® by Gianni Conte

FIRMENJUBILÄUM 30 JAHRE CuraSan SEIT 1994



DIE BESTE TECHNOLOGIE FÜR IHRE FREIHEIT

Das Triride macht aus jedem gewöhnlichen Rollstuhl einen Elektrorollstuhl

PATENTED

Made in Italy



Triride
Rollstuhlzuggeräte



TriBike
die Handbikes von Triride



MTW
Multi Traction Wheelchair

Wählen Sie das Modell, welches Ihren Anforderungen am besten entspricht.



© Herz Momente Fotografie

4 x in der Steiermark, 1 x im Burgenland

Karl Nestler
Geschäftsführer Gesellschafter

CuraSan
Orthopädie- & Sanitätsfachhandel

Cura-San Bandagist GmbH
8053 Graz, Kärntner Straße 131
Tel.: +43 316 5997-0, Mail: graz@cura-san.at
www.cura-san.at

CuraSan® ist Generalimporteur der TRIRIDE-ZUGHILFE in Österreich