Ausgabe 3/22

SEITE an SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

www.seiteanseite.org

Sei ein Teil von etwas Großem

Hilf Hannah ihr Leben zu erleichtern!

BITTE WERFEN SIE DIESE BROSCHÜRE NICHT WEG!!

Machen Sie diese Zeitung Ihren Patienten, Gästen und Mitarbeitern zugänglich. Sie helfen damit blinden und körperbehinderten Menschen, welche von Seite an Seite unterstützt werden.

Österreichische Post AG
SP 10Z038437 N
Verein zur Förderung v. auf Dauer beeinträchtigten Menschen,
Wintersdorf 65, 4204 Ottenschlag

INHALT

3 VORWORT

4 IM PORTRAIT

Doris Weninger-Wailzer

11 VON HEUTE AUF MORGEN

Hannah und ihr Leben

13 PRÄVENTIONEN

Ein Sprung kann dein Leben verändern

14 AUS ANDEREN VEREINEN

Barrierefreies Reisen

18 NEUES AUS DEM VEREIN

Vereinsausflug zur „Integra Messe“

21 ROLI ERKLÄRT

Allergie

23 RÄTSELSEITE

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar!
Registriernummer SO 2433

UNSERE SOCIAL MEDIA KANÄLE

IMPRESSUM

Seite an Seite Magazin 3/2022
Erklärung über die grundlegende Richtung gem. § 25 Mediengesetz vom 12.6.1981: Das Aufgabengebiet des Magazins „Seite an Seite – Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen“ ist die Berichterstattung sowie Information über die Tätigkeit des Vereins Seite an Seite. Erscheinungsweise viermal jährlich.
Medieninhaber und Herausgeber: Verein Seite an Seite, ZVR Nr. 053868287
Eigenverlag: Seite an Seite – Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen
Adresse: Wintersdorf 65, 4204 Ottenschlag,
Tel. zu erreichen unter +43 681 / 84 88 99 06
Mail: office@seiteanseite.org, Web: www.seiteanseite.org
Inserate, Satz & Layout:
Sirius Werbeagentur GmbH, Kristein 2, 4470 Enns, Tel.: +43 (0) 5 016 701, Fax DW 666

Copyright Text, Fotos und Illustrationen: Seite an Seite, Laura Dolzer
Foto Titelseite: ©Beatrix Kohlhauser

Druck: Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Wiener Straße 80, 3580 Horn

VORWORT

Hallo, liebe Leser*innen!

Der Sommer ist endlich da! Nun können wir bei den warmen Temperaturen die Natur in vollen zügen genießen.

Viele sind dabei ihren nächsten Urlaub zu planen, entweder am Meer zum Entspannen oder doch eher einen Abenteuerurlaub.

Für Menschen mit Beeinträchtigung ist es oft nicht einfach neue Orte zu erkunden oder gar Urlaub zu machen.
Wir haben die Geschäftsführer von FREIZEIT FREISEIN getroffen. Die Zwei haben es sich zur Aufgabe gemacht, für Menschen mit Beeinträchtigung unvergessliche Reisen zu erstellen.

Außerdem lernt Ihr Hannah und ihre Mutter Trixi kennen. Als Mutter und Powerfrau schreibt sie über das Leben von Hannah und wie ihr dabei helfen könnt, deren Leben zu erleichtern.

Das und noch vieles mehr erwartet euch in der neuen Ausgabe.

Viel Spaß beim Lesen und bleibt gesund!

Liebe Grüße,
Kevin Aigner

SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

Spendenkonto: Sparkasse Krems, Kto. Nr. 00000129999, BLZ 20228
IBAN: AT512022800000129999, BIC: SPKDAT21

Im Portrait

Doris Weninger-Wailzer

Hoi, meine Lieben!
Ich darf mich heute hier vorstellen, was mich sehr freut. Ich finde nämlich, dass man seine Erfahrungen mit einer Erkrankung auf jeden Fall teilen sollte. Vielleicht profitiert ja irgendwer davon.

Ich bin Doris und lebe seit 20 Jahren mit der Diagnose Multiple Sklerose. Ja, ich LEBE damit und mein Leben ist, trotz mittlerweile deutlicher Einschränkungen, durchaus sehr **lebenswert**. Ich werde nun ein bisschen was davon erzählen:

Die Geschichte meiner MS

Vor ziemlich genau 21 Jahren, im Frühjahr 2001, befand ich mich gerade im Endspurt meines Medizinstudiums, genauer gesagt bereitete ich mich gerade auf meine vorletzte Prüfung vor. Neurologie... Dazu muss man sagen, dass man in jedem Fach immer zuerst ein Praktikum hatte, in welchem man die genaue fachärztliche Untersuchung von Patient*innen beigebracht bekam, und sich danach noch durch hunderte Seiten Theorie ackern musste um reif für das Rigorosum zu sein. Im Fall der Neurologie lernte man also, wie man sämtliche Reflexe, Sinnesorgane, die Sensibilität, die Motorik und so weiter überprüft. Üben sollte man das natürlich auch, und das machte man – mangels echter Patient*innen - bei den Kollegen und Kolleginnen und bei sich selbst.

Hier wurde ich das erste Mal stutzig, da einige Reflexe nicht wie erwartet abliefen, und noch dazu nicht seitengleich, außerdem wiesen auch einige andere Zeichen bei der neurologischen Untersuchung darauf hin, dass mit mir wohl irgendwas nicht stimmte. Aber sowas ignoriert man am besten zuerst einmal. Man muss ja eine Prüfung ablegen, und das ist in dem Moment das Wichtigste.

Als es dann mit dem Lernen stressiger wurde, hatte ich – retrospektiv betrachtet – wohl meinen ersten richtigen Krankheitsschub. Irgendwie sah ich mit dem rechten Auge „anders“ als mit dem linken. Was mit dem linken Auge rot war, war mit dem rechten Auge pink. Links grün, rechts türkis. Und irgendwie schien die Welt rechts etwas diesig zu sein...

Und schon hatte ich – noch vor dem Neurologie-Rigorosum – meine erste waschechte neurologische Patientin. **MICH.**

Und als Paradestreberin stellte ich natürlich prompt die richtige Verdachtsdiagnose: Multiple Sklerose mit rechtsseitiger Sehnervenentzündung. Als ich das meiner Kollegin und Freundin unterbreitete, sagte die: „Du hast nicht MS, du hast einen Vogel!“. Ich hoffte wirklich sehr, dass sie Recht hatte! Der Vogel wäre mir lieber gewesen... Sie wurde übrigens nicht Neurologin.

Nach dem Neurologie-Rigorosum waren der Stress und bald auch der Schub und damit die Sehstörungen verschwunden und ich war wieder sorgenfrei. Erst ein Jahr später, ich war gerade in der Turnusausbildung im Krankenhaus tätig und ziemlich überlastet, weil ich rund 80 Stunden pro Woche arbeiten musste, kamen die Symptome zurück. Nun konnte

ich das nicht mehr ignorieren. Es kamen Augenarztbesuch (der findet üblicherweise nichts), Neurologe, MRT und noch einiges anderes und dann wurde die Diagnose offiziell gestellt.

Do it yourself! Cortison im Wohnzimmer

Mein (ja bereits zweiter) Schub wurde, wie das so üblich ist, mit Cortison-Infusionen behandelt und ich wurde zur Schubprophylaxe auf Copaxone (eine tägliche Spritze unter die Haut) eingestellt.

6 Monate später kam der nächste Schub - wieder eine Sehnervenentzündung – aber danach nahm dank des Copaxone die Schubhäufigkeit deutlich ab und ich erfreute mich einige Jahre guter Gesundheit. 2005 wurde meine erste Tochter Olivia geboren und 2009 dann die zweite, Rosalie. Da es mir bis auf ein paar wenige und eher leichte Krankheitsepisoden bis dahin recht gut gegangen war, schlug mein damaliger Neurologe vor nach der zweiten Schwangerschaft mal ohne Therapie zu bleiben, worüber ich seinerzeit natürlich sehr froh war. Ob dieser Schritt klug war, wage ich heute zu bezweifeln.

Unmerklich schlichen sich langsam kleinste Symptome ein, die ich erst rückblickend als solche erkannte. Wenn ich zum Beispiel mit klassischen „Schlapfen“ unterwegs war, machten der Rechte und der Linke beim Gehen immer unterschiedliche Geräusche – was ich natürlich auf die Pantoffeln schob! Interessanterweise rutschte mir auch immer wieder mal rechts der Socken bis unter die Ferse runter, links nie. Kryptische Zeichen, die ich nicht zu deuten wusste.

2014 erkrankten dann kurz nacheinander zuerst mein Vater und dann meine Mutter schwer. Das war ein schwieriges Jahr für die ganze Familie und vor Weihnachten kamen dann deutliche und auch neue Symptome, nämlich eine spürbare Schwäche im rechten Bein und auch im rechten Arm bzw. in der rechten Hand, was sich beim Schreiben bemerkbar machte. Also gab es nach vielen Jahren wieder mal 3 Tage Cortison-Infusionen und die Probleme gingen dadurch deutlich zurück. 2015 starb dann leider mein Vater und meine Mutter kämpfte sich durch Chemo- und Immuntherapien durch.

Ich selbst entdeckte für mich das Laufen und war in dieser Zeit recht sportlich unterwegs und verlor auch einiges an Gewicht, wodurch ich insgesamt mit mir selbst zufriedener wurde - was es mir wiederum etwas leichter machte mit dem Tod meines Vaters und der Krankheit meiner Mutter umzugehen.

Leider fing aber bald mein rechter Fuß an immer am Ende meiner Laufrunde am Boden zu streifen. Zuerst nach 8

Kilometern, dann nach 6, dann nach 5 und so weiter. Gemeinsam mit dem damaligen Neurologen entschied ich dann wieder mit dem Copaxone zu beginnen, was aber das Fortschreiten der Symptome nicht verhindern konnte. Es folgten Versuche mit Immunglobulin-Infusionen und Gilenya – leider ohne den gewünschten Erfolg. Meine Krankheit hatte sich hinterhältig und scheinbar schon bevor ich es überhaupt selbst bemerkte, von einer schubhaften in eine kontinuierlich fortschreitende Form umgewandelt. Offenbar gibt es aber –zusätzlich zur kontinuierlichen Verschlechterung – immer noch eine gewisse aufgepfropfte Schubaktivität, die ich dann mit Cortison abzufangen versuche, was immer wieder auf‘s Neue einer Art Exorzismus gleicht (Ödeme, Schwäche, Kreislaufprobleme...)...

Mein Cortisongesicht

Sturzfolgen

Meine MS heute

Mein rechtes Bein hat mittlerweile ausgeprägte Lähmungen in allen Muskelgruppen, auch der rechte Arm und die rechte Hand haben deutlich an Kraft eingebüßt. Blasen- und Darmentleerung und auch meine Sexualität funktionieren nicht mehr wie früher, aber damit lernt man zu leben. Alles dauert nun länger. Sensibilität und Schmerzsinn sind in beiden Beinen und Armen reduziert, wobei mich das im Moment nicht allzu sehr einschränkt.

Laufen kann ich nicht mehr. Nordic Walking geht auch nicht mehr. Das Gehen ist schlecht, ich habe mittlerweile einen Stock. Den benütze ich aber nicht immer - was aber vermutlich klüger wäre, da ich auch immer wieder mal stürze. Aber das mit dem Stock kostet Überwindung, muss ich sagen, obwohl man mir die Behinderung eh schon aus kilometerweiter Entfernung ansieht...

Dafür bin ich seit 2020 stolze Besitzerin eines E-Bikes, dessen rechtes Pedal mein erfinderischer Mann für mich präpariert hat und ich bin damit mittlerweile rund 2.500 Kilometer gefahren.

Das Symptom, das mich wohl am stärkten einschränkt, ist die Müdigkeit. Ich musste daher meine Arbeitszeit schon stark reduzieren, weil ich jeden Nachmittag buchstäblich flachliege, und zwar stundenlang. Das wäre, für sich gesehen, ja nicht so schlimm – ohne Schmerzen zu liegen und nichts zu tun, denn dabei geht es mir ja nicht schlecht. Aber es geht so viel Lebenszeit drauf. Zeit, während der ich was arbeiten könnte und während der alles mögliche im Haushalt liegen bleibt.

Zeit, während der ich Rad fahren, was mit meiner Familie unternehmen, Freundinnen treffen oder musizieren könnte…

Das alles klingt sehr traurig, nicht wahr? Trotzdem bin ich keine traurige Figur!

Wer bin ich eigentlich?

Ich bin Ehefrau und Mutter, Ärztin – genauer gesagt Arbeitsmedizinerin, zum Glück nach wie vor auch Tochter einer sehr taffen Mutter, ich bin Schwester, Freundin, Radfahrerin, Hobbymusikerin, Hobbyköchin, Hobbyschreiberin… und ferner natürlich doch auch Patientin und ganz ein bisschen auch noch sowas wie eine Hausfrau (aber nicht gern).

Ich definiere mich über das, was geht und nicht über das, was nicht geht. Ich kann zum Glück (noch) gehen – wenn auch nicht besonders gut, ich kann Auto fahren, Rad fahren, arbeiten gehen, für meine Kinder da sein, mich um unsere Wäsche kümmern, kochen und backen, Freund*innen treffen bzw. einladen, singen, Lieder schreiben, Gitarre spielen, mit dem Elektroroller fahren (wenn's mal weiter zu gehen ist), im Notfall auch Stiegen steigen (aber besser kann ich Lift fahren).

Und ich kann mich glücklicherweise komplett um mich selbst kümmern.

Früher war ich öfters bei der Pediküre, aber seit es beschwerlicher wird, gehe ich nicht mehr hin, weil ich stur bin.

Meine Mottos sind „**Geht ned gibt's ned**" und „das Leben muss Spaß machen!" und der erste Satz, den ich mir zurecht legte, als meine Diagnose ganz frisch war, war: „Ich rege mich über ein Symptom erst dann auf, wenn es da ist und keinen Tag früher!". Damit bin ich immer gut gefahren und ich habe diesen Satz auch vielen meiner Patient*innen mitgegeben, auch welchen ohne MS.

Meine Familie

Mein Mann Hannes hat mich mit meiner Diagnose geheiratet, wobei ich zu dieser Zeit kaum Beschwerden hatte. Vorgestellt hatte er sich das alles sicher wesentlich einfacher als es im Endeffekt gekommen ist.

Er ist derjenige, der die meisten Auswirkungen zu spüren bekommt, denn er ist der, der fit und gesund ist und trotzdem wegen mir vieles nicht machen kann, das vielleicht auf seinem Plan gestanden wäre, vor allem was gemeinsame Urlaube, Reisen oder Freizeitaktivitäten angeht; besonders jetzt, wo die Mädels groß werden. Zum Glück hat er viele gute Freunde, die mit ihm mountainbiken, schi-

fahren, bergsteigen... gehen.
Er unterstützt mich, wo er kann und scheut keine Kosten und Mühen um mir das Leben leichter zu machen.

Unser letztes Projekt war ein großer Umbau im Haus, im Zuge dessen wir einen Aufzug und eine neue Stiege bekommen haben. Ich bin sehr glücklich, dass ich ihn habe und dass er immer derartig hinter mir steht (also der Mann UND der Lift).

Meine Mädels hatten mit mir zum Glück noch ein paar Jährchen ein „normales" Leben, wo ich noch ziemlich fit war. Aber in den letzten Jahren sind sie zunehmend mit meiner Behinderung konfrontiert und müssen mich auch mehr und mehr unterstützen, was sie auch tun.

Sie sind tolle, tüchtige und glücklicherweise sehr selbständige Mädchen und wir haben keine nennenswerten Sorgen mit ihnen. Insgeheim hoffe ich immer, dass sie durch mich nicht zu viel an Unbeschwertheit einbüßen müssen – andererseits weiß ich natürlich, dass Kinder, die in einem Haushalt mit einer behinderten Person aufwachsen, meist eine besonders hohe soziale Kompetenz erlangen, was für mich sowieso immer schon ein wichtiger Punkt im Leben war. So oder so habe ich allen Grund sehr, sehr stolz zu sein.

Seit einigen Monaten gibt es nun auch noch Matthias in unserer Familie, einen „Neuzugang" an der Seite unserer Größeren, der hervorragend zu uns dazu passt und dem wir am liebsten gleich einen Fixplatz zuteilen würden. Aber man will ja natürlich nichts überstürzen!!

Ja, und die Katze Keksi ist übrigens auch super!

Meine Arbeit

Ärztin aus Leidenschaft, das trifft zu 100 Prozent auf mein früheres Ich zu. Haupthobby Medizin, je blutiger, umso besser und ein Helfersyndrom hatte ich sowieso.

Erst wollte ich Gynäkologin werden, aber das passte dann zeitlich nicht mit der Familienplanung zusammen. Danach war der fixe Plan die Ordination eines älteren praktischen Arztes zu übernehmen, wenn dieser sich in den Ruhestand begeben würde.

10 Jahre hatte ich ihn (und auch andere Kolleg*innen) regelmäßig vertreten, bis mir der Fortschritt meiner Erkrankung dazwischen funkte und ich mich schweren Herzens gegen die Karriere als Hausärztin mit eigener Praxis entschied, weil ich mit meiner unsicheren Prognose die Verantwortung weder für mein künftiges Personal noch für eine Menge Patient*innen übernehmen wollte.

Und ehrlich gesagt - für mich und meine Familie wollte ich sie schon gar nicht übernehmen, wusste ich doch, wie fordernd dieser Job sein würde und dass jeder Stress eine Verschlechterung meines Krankheitsverlaufs bedeuten könnte.

Also blieb ich fürs Erste einmal bei den Vertretungen meiner Kolleg*innen und

ein paar wenigen Stunden Arbeitsmedizin pro Woche. Im Lauf der Zeit kristallisierte sich allerdings mehr und mehr heraus, dass der Job als Arbeitsmedizinerin zu meiner MS wesentlich besser passte als der als praktische Ärztin. Besser planbar, stressärmer, risikoärmer (da man nicht mit Kranken, sondern mit Gesunden zu tun hat, was von Vorteil ist, wenn man zeitweise immunmodulierende Medikamente einnehmen muss) und nicht zuletzt auch recht lukrativ, wenngleich auch deutlich weniger spannend als die „richtige" Medizin...

Ich und „meine MS"

Sie war und ist in meinem Leben die strengste Lehrerin. Sie hat mir so viel beigebracht!

Sie hat mich gelehrt die schönen Dinge nicht zu übersehen. Nein, ich suche sie sogar. Warum? Weil ich sonst vielleicht doch wahnsinnig werden würde...

Als ich nicht mehr laufen konnte und stattdessen gehen (walken) musste, sah ich plötzlich Käfer und Blümchen am Wegesrand, die ich beim Laufen nicht gesehen hätte. Aber sowas muss man sich aktiv bewusst machen.

Sie hat mich gelehrt mich selbst zu lieben. Auch ohne High Heels, humpelnd mit ein paar Kilos zu viel. Sie hat mich gelehrt Hilfe anzunehmen. Früher ein NoGo. Heute kein Problem mehr. Von einem jüngeren Herrn die Hand gereicht zu bekommen wenn da eine Stufe ist und diese dann auch zu ergreifen – das hat auch was!

Und wie gesagt – „**Sag niemals nie**" hat sie mir auch beigebracht. Ich mochte früher nie walken („uncool"), nicht radfahren („fad"), keine Arbeitsmedizin („blöd"), keine flachen Schuhe („unsexy") und vieles mehr...

Wo wäre ich heute ohne MS?

Vielleicht wäre ich eine verhärmte, ausgebrannte praktische Ärztin mit Kassenordination, mit kaum Urlaub, wenig Zeit für die Familie, Wochenenddiensten, den Idealismus verloren, vielleicht schon im Burnout? Wer weiß...

Nun, das klingt ja fast, als wäre ich froh darüber, dass ich sie habe. Das bin ich natürlich nicht. Aber ich versuche nach Möglichkeit nicht mit dem Schicksal zu hadern.

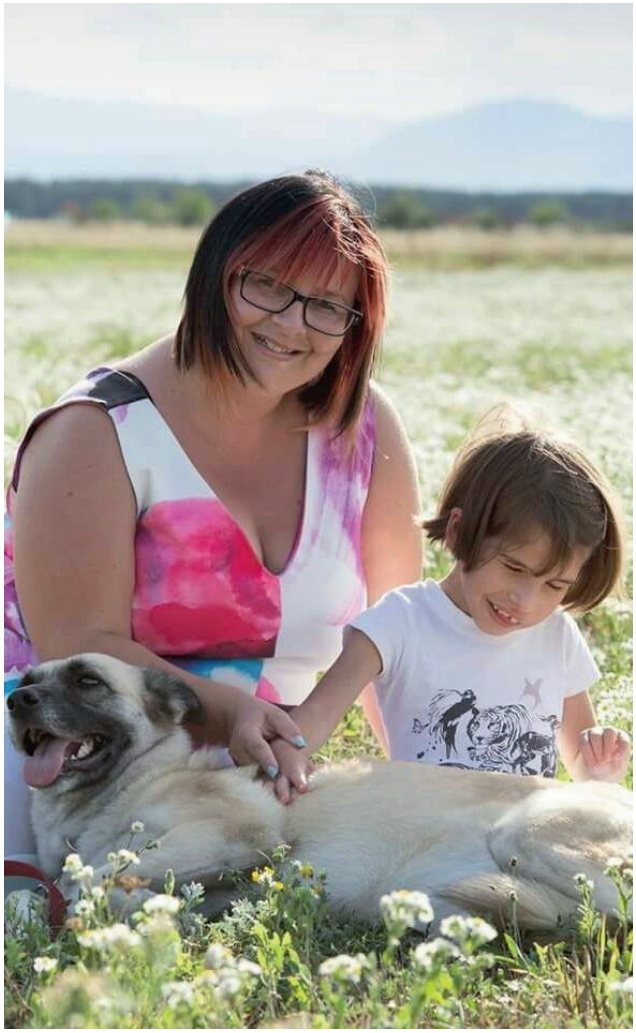
Das Leben zu nehmen.

Und wer nach links und rechts schaut, sieht, dass die meisten anderen Menschen auch irgendeinen mehr oder weniger schweren Rucksack mitschleppen. Meine MS bestimmt meine Geschwindigkeit, meine Pausen, die Schuhe, mit denen ich gehe und, dass ich manchmal falle.

Aber wo ich hin gehe, entscheide ich immer noch selbst!

Text und Bilder: Doris Weninger-Wailzer

Hannah und ihr Leben



Ich bin Trixi, Hannahs Mama und wurde unerwartet mit 39 Jahren schwanger, ein Hoppala sozusagen. Trotz allem war die Freude groß, alles schien normal zu sein, bis zum Organscreening, da kam der Schlag, in der 21 SSW „entdeckte" man Ungereimtheiten, zuerst vermuteten die Ärzte lediglich eine leichte Ventrikelerweiterung, also einen Hydrozephalus, jedoch war noch nicht klar ob mit oder ohne Druck. (Die Variante mit Druck muss man operieren lassen). Eines war klar- Hannah hat lediglich 50% Gehirnvolumen.

Es folgten „4 MR", dann hatten wir Gewissheit. Hannah wird mehrfach schwer behindert zur Welt kommen, ich solle doch abtreiben. Dies kam für mich nicht in Frage, sie vermuteten auch, dass sie weder atmen, saugen noch schlucken könne. Diagnose: Hydrocephalus e vacuo, also ohne Druck- INOPERABEL und schwerst behindert. Wie man sich da als Mutter fühlt, kann jede andere Mama sicher nachvollziehen. Mir riss es den Boden unter den Beinen weg. Die Trauerphasen durchlebte ich alle während der Schwangerschaft.

Am 20. April 2009 war es endlich so weit, Hannah wurde mittels Kaiserschnittes geholt, alles andere wäre zu gefährlich gewesen, jedoch konnte sie selbständig atmen, schlucken, trinken und sogar lächeln. Meine kleine Prinzessin musste nur einen Tag auf der Intensivstation verbringen, dann kam sie zu mir aufs Zimmer. Anfangs- als Baby-bemerkte man kaum einen Unterschied zu gesunden Kindern.

Soweit so gut, doch dann kam mit 8 Monaten der Schlag zurück—Epilepsie, noch dazu ein Grand mal, ein Status aus dem Hannah selbst nicht wieder rauskam, es folgten viele Krankenhausaufenthalte um sie medikamentös einzustellen. Die EEG´s hasst Hannah bis heute. Leider ist ihre Art der Epilepsie (Lennox Gastaut) medikamentös schwer einstellbar und Hannah krampft bis heute immer wieder.

Heute ist Hannah 13 Jahre alt, ein richtiges Pupertier. Sie kann zwar weder reden noch gehen, aber ihr Lächeln und ihre Lebensfreude behielt sie sich bis heute.

Hannah braucht 24 Stunden Pflege am Tag, die ich als Mutter nur zu gerne übernehme. Hannahs Vater ist leider verstorben, sodass ich alleinerziehend bin.

Das Handling mit meiner Tochter ist nicht so einfach, sodass Fremdbetreuung immer schwieriger wird.

Leider ist bei Kindern, wie bei Hannah, die Epilepsie nicht das einzige Thema. Derzeit fokussieren wir uns auf ihre Skoliose und ihre Hüften, beides musste noch nicht operiert werden, jedoch bedarf es sehr viel Aufmerksamkeit.

Verschiedene Sitzmöglichkeiten müssen angeboten werden, das Stehen in einem speziellen Stehständer muss ermöglicht werden und und und...

Wer sich mit diesen Thematiken schon auseinandergesetzt hat, weiß, dass diese Hilfsmittel in Österreich nicht gezahlt werden und extrem teuer sind. Zum Beispiel der Gravity Stuhl, in dem Hannah so perfekt sitzen kann, kostet über 1800 Euro, ein Sessel für ein gesundes Kind 100 Euro, und das ist teuer.

Warum wollen wir so einen teuren Sessel?? Hannah hat leider inzwischen eine Skoliose und ihre Hüften sind auch nicht die besten. Der spezielle Sessel würde ihr helfen eine gute Haltung einzunehmen und somit ein zu schnelles Voranschreiten der Skoliose zu unterbinden.

Hannah ist das Beste, was mir passiert ist, auch wenn das viele nicht verstehen können, jedenfalls ist sie das fröhlichste und mobilste Kind, trotz fehlender Sprache und ihrer Immobilität.

Leider ist Liebe keine anerkannte Währung. Ich kann mir als alleinerziehende Mutter den Gravity Stuhl nicht leisten, da es jetzt schon schwierig ist sämtliche Nebenkosten zu bezahlen.

Durch **eure** Unterstützung ist es mir möglich Hannahs und mein Leben einfacher zu gestalten.

Vielen Dank für eure Unterstützung!

Liebe Grüße

Trixi

Text und Bilder: Beatrix Kohlhauser

Ein Sprung kann dein Leben verändern

Foto: Patrick Case/Pexels.com

David ist 25 Jahre jung, sportlich und immer gerne mit seinen Kumpels unterwegs. Vor allem im Sommer fahren sie gerne mit den Rädern zum See. So auch an jenen Samstag, an dem sich sein ganzes Leben verändert hat. Mit guter Musik und ein paar Bier lassen sie den Tag im Sonnenuntergang ausklingen. „Traust da nie!" hört David von seinen Kumpels sagen, während sie auf den Felsen über dem See zeigen. David denkt nicht lange nach und läuft los. Am Felsen angekommen sieht er noch ein letztes Mal zu seinen Kumpels rüber, die am Ufer standen, nimmt Anlauf und springt…

Die Temperaturen steigen und viele hitzegeplagte Menschen erfreuen sich über eine Abkühlung im Wasser. Dabei unterschätzen leider viel zu viele Menschen, wie hoch ein Gesundheitsrisiko bei einem Sprung ins unbekannte Gewässer sein kann.

Die Konsequenzen eines unüberlegten Sprungs können von Traumata über Lähmungserscheinungen bis hin zu Todesfällen aufgrund von gebrochenen Wirbeln reichen. Laut Neurochirurg Kurt Holl kann ein Sprung in Gewässer oder auch Pools, deren Wassertiefen nicht einschätzbar sind, kann fatale Folgen haben. Besonders junge Menschen bedenken die nachziehenden Konsequenzen nicht. Selbst wenn bei einem Köpfler die Arme vorne sind, kann ein Aufprall mit dem Kopf am Boden bestenfalls zu einer Gehirnerschütterung und im schlimmsten Fall aber zum Genickbruch führen.

Aber wer denkt, dass ein Sprung mit den Beinen voraus einen Aufprall abfedern kann, der Irrt sich aber gewaltig. Die Verletzungsmöglichkeiten beginnen bei der einfachsten Prellung des Fersenbeins, des Sitzbeines und der Lendenwirbelsäule bis hin zu Trümmerfrakturen im Bereich der Fersenbeine, aber auch des Schienbeinkopfes und der Oberschenkelknochen.

Die meisten Gründe, warum ein Badender einen Kopfsprung oder dergleichen in ein unbekanntes Wasser wagt sind: Selbstüberschätzung, Leichtsinn Imponiergehabe oder Alkoholkonsum.

Wir empfehlen den Eltern daher, ihren Kindern einzubläuen, niemals in unbekannte Gewässer zu springen. Selbst wenn man das Gewässer, den Pool, See oder das Meer schon kennt, sollte man sich immer vor jedem Sprung die Wassertiefe kontrollieren. Selbst Flüsse, Seen und Meeresstellen die den Schwimmern vertraut sind, können sich z.B. durch Ebbe und Flut, ändern. Gerade im flachen Wasser sind Kopfsprünge tabu.

David ist jetzt 30 Jahre alt, ist verheiratet und sitzt seit fünf Jahren im Rollstuhl. Er liebt das Leben und genießt es vollen Zügen, wohl wissend, dass ihm der Rollstuhl immer an jenen Samstag erinnern wird, an dem er vom Felsen am See gesprungen ist….

Text: Laura Johanna Dolzer

Grenzenlos barrierefrei reisen

Die FREIZEIT FREISEIN - GRENZENLOS BARRIEREFREI REISEN OG ist ein besonderes Unternehmen mit einem vielseitigen Angebot für Senioren oder körperlich bzw. geistig beeinträchtigten Menschen.

FREIZEIT FREISEIN hat sich zum einen die individuelle Betreuung für Menschen mit besonderen Bedürfnissen zur Aufgabe gemacht. Die Leistungen werden individuell auf unsere Klienten abgestimmt, um gezielt auf ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen. So ermöglichen wir ein Höchstmaß an Selbständigkeit und Selbstbestimmung.

Zum anderen bietet die GRENZENLOS BARRIEREFREI REISEN OG Senioren und Menschen mit Beeinträchtigungen ein Reisebüro, das durch und durch auf das barrierefreie Reisen spezialisiert ist. Mit den individuell gestalteten Angeboten reisen Sie sicher und unbeschwert um die ganze Welt. Egal ob es ein Städtetrip in einer pulsierenden Metropole oder ein erholsamer Urlaub am Meer ist, ein Urlaub in den Bergen oder am See - wir haben das richtige Angebot für Sie!

Wir sind die Spezialisten für barrierefreies Reisen.

Unser Angebot umfasst die Organisation von Urlauben in barrierefreien Hotels, Apartments, auf Campingplätzen und Ferienanlagen, ... Weiters kümmern wir uns um die benötigten Hilfsmittel vor Ort und um barrierefreie Ausflugsmöglichkeiten und Aktivitäten, die für alle zugänglich sind.

Nicht allein Menschen mit Beeinträchtigungen profitieren von barrierefreien Angeboten. Auch ältere Menschen und Familien haben Vorteile durch barrierefreie Angebote. Für ca. 20% der Bevölkerung ist ein barrierefreies Angebot essenziell, für 80% der Bevölkerung angenehm. Es gibt leider kaum Spezialisierungen in der Reisebranche in diesem Sektor aber mit der Neu-Gründung der **Grenzenlos Barrierefrei Reisen OG** im Jahr 2018 haben wir den ersten Schritt gesetzt. Das Unternehmen selbst gibt es aber schon einige Jahre länger und somit können wir auch bereits eine jahrelange Erfahrung in diesem Bereich nachweisen...

Das Kernstück des Angebotes sind professionell organisierte Reisen für Menschen mit körperlichen und/oder geistigen Beeinträchtigungen, auch Senioren kommen gerne bei Ihrer Urlaubsplanung auf uns zurück. Das Service beginnt beim Angebot und beinhaltet alle Teile der geplanten Reise. Das Ziel ist es, dem Gast die gesamte Organisationsarbeit abzunehmen und einen erholsamen und stressfreien Urlaub zu garantieren.

Die Konzentration und die Spezialisierung im Bereich barrierefreies Reisen bringt eine große Glaubwürdigkeit gegenüber dem Gast. Einem Spezialisten wird das Detailwissen zugetraut, das man sich von

einer gut organisierten Reise erwartet. Auch die persönliche Komponente ist ein wichtiges Merkmal von uns. Der Kunde fühlt sich als Individuum angesprochen und reagiert darauf sehr positiv.

Mit dem Reisebüro „ Grenzenlos Barrierefrei Reisen OG“ reisen Sie nicht allein. Das Team um Kevin Maier und Marc Fauster begleitet Sie mit einer persönlichen Rundum-Betreuung.

Gemeinsam mit unserem Team und den unzähligen Partnern im In- und Ausland sowie Partner-Hotels und Unterkünfte die sich auch im Bereich barrierefreies Reisen spezialisiert haben erleben Sie nicht nur die schönsten Flecken in Österreich, sondern auch Reisen rund um den Globus stehen Ihnen mit uns offen. Persönliche Betreuung, Engagement und Erfahrung – das sind wir. Das alles macht uns zu den Experten für barrierefreies Reisen.

Unser Ziel: Sie kommen als Gast und gehen als Freund.

ANGEBOTE UND LEISTUNGEN (Begleitung, Betreuung und Assistenz):

- Mehrtägige Urlaubsreisen im In- und Ausland
- Tagesausflüge
- Sportliche Aktivitäten
- Freizeitaktivitäten
- Alltagstätigkeiten
- Individuelle Betreuungsstunden/Zeiten möglich
- Reisebüro für barrierefreies Reisen

Kevin Maier//Geschäftsführer:

Nach zahlreichen Jahren Erfahrung bei der Betreuung von Menschen mit besonderen Bedürfnissen im Tages-, Wohn- sowie Altenbereich entschied ich mich schlussendlich meinen eigenen Weg zu gehen und meine eigenen Vorstellungen und Ideen im Bereich der Betreuung, Freizeitgestaltung und Urlaubsbegleitung und Planung für Menschen mit Beeinträchtigungen und Senioren zu verwirklichen. Mit der neuen Gründung der Freizeit Freisen Grenzenlos Barrierefrei Reisen OG ist mir bzw. uns das ganz gut und rasch gelungen. Seit einigen Jahren begleite und betreue ich nun Senioren und Menschen mit besonderen Bedürfnissen bei den verschiedensten Tätigkeiten. Da es mir auch besonders wichtig ist, dass Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam Urlaub machen können, plane und gestalte ich mit Leidenschaft und besten Fachwissen barrierefreie Reisen für unsere Kunden.

Es gibt auch die Möglichkeit Gutscheine bei uns zu erwerben

Marc Fauster // Geschäftsführer:

Besonders wichtig ist mir, dass Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen gemeinsam Urlaub machen können. Unsere ausgewählten barrierefreien Urlaubsziele bieten Aktivitäten, die für alle Teilnehmer zugänglich sind.

Damit wir auf Ihre individuellen Bedürfnisse richtig eingehen können, brauchen wir Ihre Mithilfe. Sagen Sie uns, was für Sie wichtig ist! So können wir uns individuell um Ihre Bedürfnisse kümmern und für Sie passend ein Angebot gestalten.
Mit unseren Angeboten stehen Ihnen individuelle, persönlich zusammengestellte Reisen zur Verfügung. Sie entscheiden, ob Sie Ihren Urlaub aktiv erleben möchten oder einfach die Ruhe an wunderschönen Stränden genießen wollen.

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR DEN WINTER IN ÖSTERREICH:

- Städtereise Wien
- Abenteuer und Erlebnis Urlaub in Schladming
- Thermenurlaub in der Steiermark oder im Burgenland
- Städtereise Salzburg
- Städtereise Graz

Für mehr Informationen einfach QR-Code scannen oder auf www.barrierefrei-reisen.at

Text und Bilder: FREIZEIT FREISEIN

Ausflug zur „Integra“ Messe in Wels

https://www.integra.at/integra-impressionen/integra-2022-impressionen-tag-2/

MESSE integra®

Die integra - Österreichs Leitmesse für Pflege, Rehabilitation und Therapie, war unser Ausflugsziel am 10 Juni. Die Bereiche Reha, Therapie, Pflege Barrierefreiheit, Mobilität, Sport, Freizeit und Reisen waren sehr gut vertreten.

Liebe Leser*innen!

Am 10 Juni 2022 besuchten wir die „integra - die Messe für mehr Lebensqualität“ in Wels. Sie ist Österreichs führende Fachmesse für Pflege, Therapie und Betreuung und bietet eine optimale Plattform für die Anliegen von alten, pflegebedürftigen und beeinträchtigten Menschen, deren Angehörige und allen Fachkräften aus dem Sozial- und Gesundheitswesen.

Die Fachmesse ist die auf die Verbesserung der Lebensqualität von betroffenen Menschen und deren Angehörigen ausgerichtet. Präsentiert wurden neueste Informationen und technischen Entwicklungen im Bereich Pflege, Therapie und Betreuung, die das Leben beeinträchtigter und pflegebedürftiger Menschen leichter und angenehmer gestalten.
Diese Messe fand bereits schon zum 17. Mal statt, aber für mich war es der erste

Besuch einer solchen Fachmesse. Ich war sehr beeindruckt von den verschiedensten Hilfsmitteln für Groß und Klein. 220 Aussteller aus den Bereichen Reha, Therapie, Pflege, Barrierefreiheit, Mobilität, Sport, Freizeit, Reisen und vieles waren vor Ort. Mir war nicht bewusst, wie viele Freizeit und Sportgeräte es für Beeinträchtigte schon gibt. Angefangen von Handbikes für den Sommer bis Monoski und dazugehörige Skikurse war alles dabei.

Nach einer kurzen Mittagspause zeigte mir Kevin den ältesten Rollstuhl der Welt der komplett aus Holz gefertigt war. Die ausgestellten Produkte wurden gerne und sehr viel mit Begeisterung von den Besuchern getestet.

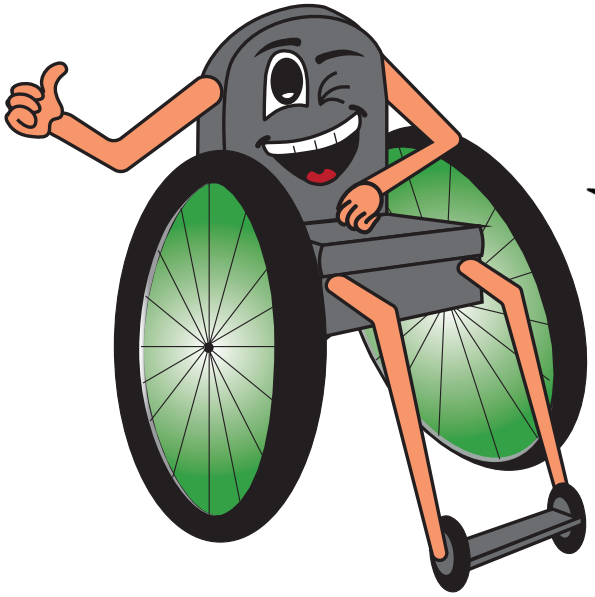
Zufällig habe ich eine Freundin von mir getroffen, die auch das erste Mal auf der Messe war. Gemeinsam haben wir dann den „Scewo Bro“ entdeckt, den wir auch gleich getestet haben. Egal ob Kieswege oder Randsteine, für diesen Rollstuhl war das alles kein Problem. Das beeindruckendste war, dass man durch seine ausfahrbaren Raupen bequem und sicher Treppen hoch und runter fahren kann.

Eine „Sportzone“ hatte die Messe auch zu bieten. Angefangen von E-Rolli Fußball, Rollstuhl Yoga, bis hin zu Para Dance war alles dabei.

Aber am meisten faszinierten mich die Rollstuhlrugbyspieler*innen. Sie saßen in speziellen Rollstühlen, die sie für das Match verwendeten. Anfangs war ich sehr verwundert, warum fast alle Rugbyspieler*innen auf einem Haufen versammelt waren, aber nach einer Weile verstand ich ihre Taktik. Sie versuchten sich gegenseitig mit Ihren Rollstühlen zu blockieren, so dass sich der blockierte Spieler nicht mehr fortbewegen konnte, sodass die Gegenspieler den Spielzug ändern mussten. Ihre Geschicklichkeit und vor allem ihre Schnelligkeit waren für mich sehr beeindruckend.

Zusammenfassend war die „integra“ für mich sehr interessant. Ich freue mich schon auf die nächste Messe **(von 17. – 19. April 2024 in Wels)** sowie den neuen vorgestellten Innovationen.

Bilder und Text: Laura Johanna Dolzer



Hallo liebe Kinder-
Ich bins wieder Roland Rollstuhl!

Heute erklären wir euch was passiert, wenn der Körper verrückt spielt!

Für Kinder erklärt:
Allergie

Foto: pch.vector/freepik.com

Leni ist traurig. Sie muss sich von ihrer geliebten kleinen Katze trennen, weil der Papa allergisch ist. Jetzt suchen sie einen neuen Platz für die Mieze und Leni soll einen Hund bekommen.

Tante Brigitte ist auch allergisch, aber ihre Katze kann bleiben. Dafür kann sie ihre Tochter nicht in den Reitstall bringen, weil sie dort die ganze Zeit niesen muss. Und Nick darf auf keinen Fall Haselnüsse oder Mandeln und auch keine Shrimps essen. Das könnte für ihn sogar lebensgefährlich werden. Auch, wenn ihn eine Biene sticht. Für diesen Fall hat er immer eine Notfallspritze bei sich.

Wer soll sich da auskennen? Verschiedenste Beschwerden, die alle einen gemeinsamen Namen tragen. **ALLERGIE**

Was ist das eigentlich – eine Allergie?

Vielleicht hast du schon mal gehört, dass wir in unserem Blut eine „Körperpolizei“ haben.

Natürlich sind das keine echten Mini-Polizisten, sondern mikroskopisch kleine Zellen, die die Aufgabe haben, gefährliche Krankheitserreger wie Viren oder Bakterien zu vernichten. Wir nennen sie „**weiße Blutkörperchen**“. Wenn also ein Virus, zum Beispiel ein Schnupfenvirus, in unseren Körper eindringt, erkennen unsere weißen Blutkörperchen das und es werden Stoffe freigesetzt, die uns husten, niesen und unsere Augen tränen lassen, damit wir möglichst viele Viren wieder aus unserem Körper herausspülen und herausschleudern. Sie können einen Teil der Viren auch direkt zerstören. So werden wir nach ein paar

Tagen wieder gesund.Bei manchen Menschen passiert es allerdings, dass ihre Körperpolizei Zellen oder Stoffe als gefährlich einstuft, die in Wirklichkeit ganz harmlos sind. Zum Beispiel Blütenpollen von bestimmten Pflanzen oder Hautzellen oder Haare von Tieren wie Katzen oder Hunden. Und dann machen die weißen Blutkörperchen fast dasselbe, wie wenn wir uns ein Schnupfenvirus eingefangen haben: eine Entzündungsreaktion mit Niesen und rinnenden Augen.

Foto: storyset/freepik.com

Foto: storyset/freepik.com

Nur, dass diese gar nicht nötig wäre, weil die Fremdstoffe ja gar nicht gefährlich sind. Menschen mit diesem Problem nennt man Allergiker.

Wie weiß man, dass man allergisch ist?

Wenn man wegen typischer Symptome wie Augenjucken oder häufigen Niesens den Verdacht hat, dass man eine Allergie hat, geht man zu einem Allergietest. Dabei wird mittels eines Hauttests und einer Blutabnahme ermittelt, gegen was genau man allergisch ist.

Was gemein ist, ist, dass viele Personen gleich gegen mehrere Dinge allergisch sind, zum Beispiel sind Birkenallergiker*innen oft auch gegen Nüsse oder Beeren allergisch. Können also keine leckere Nussschnecke oder eine Beerentorte essen.

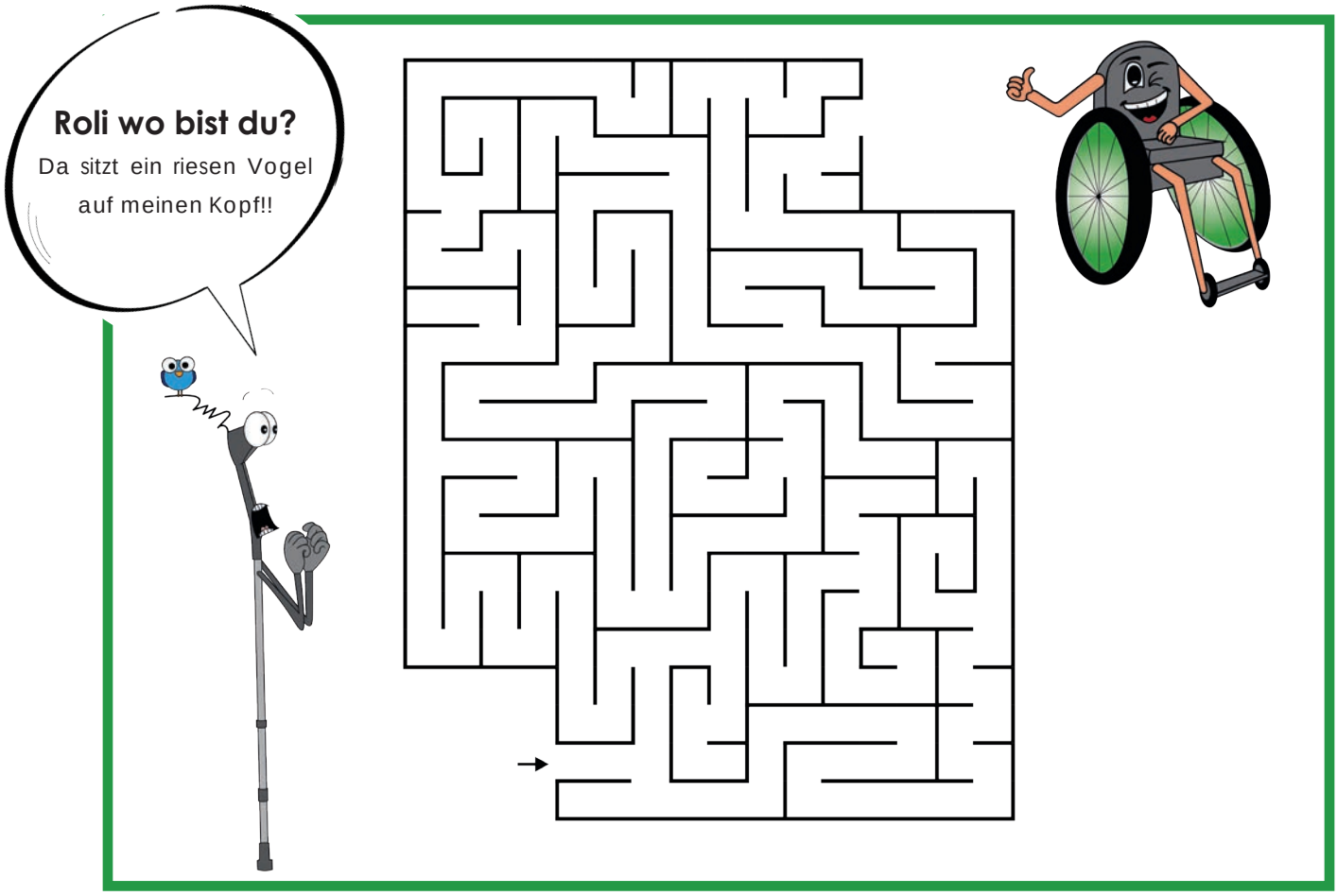
Was tut man gegen eine Allergie?

Das erste, was man versucht, ist den allergieauslösenden Stoffen aus dem Weg zu gehen. Das gilt natürlich besonders für Nahrungsmittel. Oder zum Beispiel entfernt ein Stauballergiker alle Teppiche und Vorhänge aus dem Haus und besorgt sich spezielle Bettwäsche. Oder man muss sich, wie Leni, von seinem Haustier trennen. Wenn das „Aus-dem-Weg-Gehen“ nicht geht, wie zum Beispiel bei einer Pollenallergie, gibt es sehr gute Medikamente als Tabletten oder für Kinder als Saft, es gibt auch Nasensprays, Augentropfen und Asthmasprays.

Solltest du also gegen irgendetwas allergisch sein. Nicht aufgeben! Es lässt sich sicher irgendein Hobby finden, das trotz lästiger Allergie genau für dich geeignet ist!

Text: Doris Weninger-Wailzer

Das ist **Krücke Karl** der neue Freund von Roland Rollstuhl.
Karl ist sehr schreckhaft und ängstlich. Hilf ihm zurück zu Roland zu finden



7	9			5	8	2		
		4	6		7		5	8
5		3			2	6	7	
	4		2	7		5		6
	3	9	5			1	8	
6	7			1	9			2
9			7		1			4
	6	8			5	7		
3		7	4	8			2	5

Rätsel von https://www.raetseldino.de/sudoku-mittelleicht.html

LÖSUNG

Deine Spende wird automatisch bei deiner Einkommenssteuererklärung berücksichtigt!

IBAN: AT51 2022 8000 0012 9999

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar!

Registriernummer SO 2433

QR SCANNEN UND HANNAHS LEBENSQUALITÄT VERBESSERN

Retouren an Postfach 555; 1008 Wien

Foto: Mikhail Nilov/Pexels.com

SEITE an SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen