LEBEN OHNE BARRIEREN

Europäische Union. Europäischer Fonds für regionale Entwicklung. Evropská unie. Evropský fond pro regionální rozvoj.

DAS BÖHMISCH-SÄCHSISCHE GRENZGEBIET BARRIEREFREI

SN CZ

Ahoj sousede. Hallo Nachbar.
Interreg V A / 2014 – 2020

Diese Publikation erscheint im Rahmen des Projekts „**Das böhmisch-sächsische Grenzgebiet barrierefrei**“, das durch das Programm zur Förderung der grenzübergreifenden Zusammenarbeit zwischen der Tschechischen Republik und dem Freistaat Sachsen mitfinanziert wird.

Herausgeber ist der Bezirk **Ústí** in Zusammenarbeit mit dem **Zentrum „Paraple“**. Die Broschüre wird Ihnen helfen, zumindest auf einige Ihrer Fragen Antworten zu finden.

Europäische Union. Europäischer Fonds für regionale Entwicklung. Evropská unie. Evropský fond pro regionální rozvoj.

GRENZGEBIET BARRIEREFREI

SN CZ
Ahoj sousede. Hallo Nachbar.
Interreg V A / 2014 – 2020

Zu einer Schädigung des Rückenmarks kommt es meist plötzlich und sie führt zu tiefgreifenden Veränderungen in Ihrem Leben, egal, wie alt Sie sind oder welcher Beschäftigung Sie nachgehen. Gleichzeitig werden Sie sich viele Fragen stellen. Wir haben die häufigsten Fragen von Menschen zusammengestellt, die eine solche Erfahrung bereits gemacht haben. Sollten Sie jedoch auf eine Ihrer Fragen keine Antwort finden, fragen Sie die Menschen in Ihrem Umfeld oder schreiben Sie uns. Bei der Formulierung der Antworten haben wir uns auf unsere eigenen persönlichen bzw. beruflichen Erfahrungen gestützt und versucht, alles verständlich zu beschreiben. Kompliziertere Begriffe werden im Wörterverzeichnis am Ende der Broschüre erklärt, wo Sie auch nützliche Verweise auf andere Publikationen und Internetseiten finden

Vor Kurzem konnte ich mich noch normal bewegen.

Wenn Ihr Rückenmark geschädigt ist, verbringen Sie die erste Zeit meist auf einer Fachstation für rückenmark- und wirbelsäulenverletzte Patienten in einem Krankenhaus in Prag, Liberec, Brno oder Ostrava, oder Sie liegen auf einer Intensivstation.

Es ist möglich, dass Sie sich nicht daran erinnern können, was ihrer Lähmung vorausging, aber sicher werden Sie sich fragen, wie es weitergehen soll, was Sie nun erwartet, was da eigentlich passiert ist.

Versuchen Sie nicht um jeden Preis, alles verstehen zu wollen. Ihre Ärzte werden Ihnen mitteilen, was für Sie wichtig ist. Ihr Leben liegt aber nach wie vor in Ihren Händen, auch wenn Sie diese womöglich nicht mehr bewegen können.

In dieser Zeit beginnen Sie, Ihren Körper neu kennenzulernen, als würden Sie noch einmal ganz von vorn anfangen. Es beginnt Ihre erste Rehabilitation, das Stehtraining, das Einüben des Harn- und Stuhlmanagements und vieles andere.

1 Werde ich wieder gehen können? Wie werde ich meine Arme bewegen können?

Die meisten Menschen erkennen von selbst, dass ihr aktueller Zustand nach der Schädigung ihres Rückenmarks ernst ist, und die Fragen, die sie sich selbst und ihren Ärzten als erstes stellen, betreffen meist ihre künftige Bewegungsfähigkeit.

Wie Sie den folgenden Antworten entnehmen können, verändert sich der Gesundheitszustand im Laufe der Rehabilitation, aber wie er sich bei Ihnen wahrscheinlich entwickeln wird, das sagt Ihnen der behandelnde Arzt auf Ihrer Fachstation oder in Ihrer Rehaklinik.

Es hängt vom Grad der Schädigung des Rückenmarks ab, aber man muss sich eingestehen, dass jede Art der Schädigung, sei es auch nur eine Quetschung, irreversible Veränderungen mit sich bringt.

Derzeit gibt es keine biologische Behandlung, die diese Veränderungen heilen könnte. Deshalb ist es wichtig, so bald wie möglich mit einer intensiven Rehabilitation zu beginnen.

2 Wird sich mein Zustand verändern?

Anhand des Umfangs der Schädigung des Rückenmarks können die Ärzte abschätzen, wie sich Ihre Fähigkeiten entwickeln werden.

Es braucht seine Zeit. Kurz nach der Verletzung des Rückenmarks kann sich die Sensibilität verändern, langfristig können die Beweglichkeit, die Muskelkraft und die Funktionsfähigkeit der aktiven Körperteile eine Veränderung durchlaufen.

Manchmal können Wochen oder Monate vergehen, bis man sagen kann, dass sich Ihr Zustand nicht mehr ändert. Zudem lernen Sie dank der Rehabilitation, viele Dinge anders zu machen. Auf der Station für Rückenmarkverletzte und anschließend in der Rehaklinik haben Sie die Möglichkeit, mit Fachleuten über den Grad Ihrer Verletzung und deren Folgen zu sprechen. Diese Menschen werden Ihnen dabei helfen, sich in der neuen Situation zurechtzufinden.

Der Sinn der Rehabilitation bei Menschen mit geschädigtem Rückenmark besteht vor allem darin, eventuellen mit der Immobilität verbundenen Komplikationen vorzubeugen und ein möglichst hohes Maß an Unabhängigkeit zu erreichen. Ein weiteres wichtiges Ziel ist eine gute Kondition. An dieser werden Sie sowohl auf der Station für Rückenmarkverletzte als auch danach in der Rehaklinik und bei späteren Reha-Maßnahmen arbeiten.

3 Was ist mit den Körperteilen, die ich nicht spüre?

Auch wenn Sie ihn nicht spüren – es ist immer noch Ihr Körper und es ist notwendig, sich um ihn zu kümmern, denn er ist nun empfänglicher für verschiedene Defekte.

Eine Veränderung oder der Verlust der Sensibilität Ihres Körpers in Kombination mit seiner Unbeweglichkeit führt dazu, dass sich Probleme schwerer erkennen und ausräumen lassen.

Es kommt zu einer schlechteren Durchblutung, die nicht nur Hautdefekte verursachen kann, sondern auch den Heilungsprozess erschwert. Deshalb ist es unerlässlich, großen Wert auf die Vermeidung von Verletzungen zu legen, gut auf seinen Körper zu achten und die Empfehlungen der Fachkräfte zu befolgen.

Außerdem ist es erforderlich, ein geeignetes Antidekubituskissen für den Rollstuhl und eine geeignete Matratze auszuwählen.

4 Was tun, wenn es mir nicht gut gehte?

Wenn es Ihnen nicht gut geht, teilen Sie dies immer dem behandelnden Arzt oder der Krankenschwester mit. Versuchen Sie zu beschreiben, was Ihnen Probleme bereitet.

Sind diese seelischer Art und leiden Sie unter Ängsten, scheuen Sie sich nicht, mit einem Psychologen zu sprechen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass er nicht der Richtige für Sie ist, bitten Sie um ein Gespräch mit einem anderen.

Versuchen Sie sich körperlich und geistig gut auf die anstehende Rehabilitation einzustellen, die sehr anstrengend sein wird.

5 Was ist mit meinen Angehörigen? Wie wird es sein, wenn ich wieder Besuch bekomme?

Ihr Zustand ist für Ihr Umfeld genauso niederschmetternd, mitunter sogar noch erschütternder als für Sie selbst, denn Sie leben es, die anderen erleben es nur mit.

Seien Sie den Menschen nicht böse, die Sie nicht besuchen oder für einige Zeit den Kontakt unterbrechen. Für nahestehende Personen ist es sehr frustrierend, wenn sie nicht wissen, wie sie den Kontakt anknüpfen sollen, ohne ein sensibles Thema zu berühren. Beraten Sie sich mit Ihrem behandelnden Arzt, sprechen Sie mit einem Psychologen.

Versuchen Sie, die Besuche zu koordinieren, denn auch Ruhe ist für Sie jetzt sehr wichtig. Bereiten Sie sich auch auf die ersten Ausflüge vor, die Sie aus Ihrem Krankenhauszimmer hinausführen. Sich in ein normales Umfeld zu begeben, kann ein großer Schock sein. Es bedeutet, mit seiner Umgebung, mit den eigenen Möglichkeiten konfrontiert zu sein – auch wenn es sich beispielsweise nur um einen Ausflug auf dem Krankenhausgelände handelt.

6 Wie wird mein Intimleben sein? Werde ich Sex haben?

Ein Intimleben sollte auch nach einer Schädigung des Rückenmarks Teil Ihres Lebens bleiben. Fragen Sie deshalb von Anfang an die Fachleute, die Ihnen erklären, was sich bei Ihnen verändert hat. Geben Sie Ihre Bedürfnisse nicht auf, nur weil es Ihnen in Ihrer neuen Situation unpassend erscheint, wenn Sie Fragen einer intimen Beziehung beschäftigen und Sie erst am Beginn der Rehabilitation stehen. Es ist wichtig, dass Sie sich rundum wohlfühlen, es ist also in Ordnung, dass Sie weiter attraktiv sein und Ihre Sexualität leben möchten.

Die Antwort ist einfach – ja, Sie werden Sex haben, aber es wird nicht so sein, wie Sie es in Erinnerung haben.

7 Wie sieht es mit Familie aus – kann ich Kindern haben?

Ja. Es gibt jede Menge Menschen, die nach einer Rückenmarkverletzung Kinder bekommen haben, mit all den Freuden und Sorgen, wie sie alle Eltern auf der ganzen Welt haben.

Bei Frauen ist es meist kein Problem, schwanger zu werden. Es ist nur besser, wenn die künftige Mutter gesundheitlich schon stabil ist und wenn sie ihre Absicht, schwanger zu werden, mit ihrem Gynäkologen und einem Rückenmarkspezialisten, meist dem Arzt auf der Station für Rückenmarkverletzte, bespricht, denn manchmal ist es notwendig, Veränderungen bei der gegenwärtigen Behandlung vorzunehmen. Kinder von Müttern mit geschädigtem Rückenmark werden meist per Kaiserschnitt geboren.

Bei Männern hängt diese Frage davon ab, in welchem Maße die Sexualfunktionen erhalten sind. Ein großer Teil der Männer, die künftig Kinder haben möchten, lässt sich in einem kurzen Zeitraum nach der Schädigung des Rückenmarks Sperma entnehmen, das für die geplante Reproduktion aufbewahrt wird.

Bei einem kleineren Teil der Männer ist die Ejakulationsfähigkeit erhalten und sie können auf natürlichem Wege Kinder zeugen. Bei schwangeren Frauen und bei Männern, die den Höhepunkt erreichen, besteht das erhöhte Risiko einer autonomen Dysreflexie.

8 Werde ich weiter für meine Kinder da sein können?

Viele Menschen, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, haben Kinder und sorgen ganz normal für sie. Natürlich ist es ein Unterschied, ob ein Kind erst kommt, wenn Sie schon im Rollstuhl sitzen, oder ob Sie bereits Kinder haben. Falls Sie schon Kinder haben, sollte Ihnen klar sein, dass Sie für sie weiter Mutter oder Vater sind. Das ist Ihre Rolle und niemand kann sie Ihnen nehmen.

Es kommt darauf an, wie alt Ihr Kind ist und wie weit es die neue Situation versteht. Haben Sie deshalb auch die Gefühle Ihres Kindes im Blick, auch wenn die Situation für Sie selbst sehr schwierig ist. Sich um ein Kind zu kümmern, kann aufwändig sein, aber auch als Vater oder Mutter sollten Sie immer genug Zeit für sich, für die Rehabilitation und die gesamte Behandlung haben.

Oft springt hier die Familie ein und es ist angebracht, Assistenz-, Pflege-, Betreuungs-, Reinigungs- und andere Dienste zu nutzen und so seine Kräfte zu schonen.

9 Warum sollte ich mir extra einen Rollstuhl aussuchen, wo doch alle gleich aussehen? Ist das notwendig, wenn ich meine Beine teilweise bewegen kann?

Die Auswahl eines Rollstuhls ist sehr wichtig. Dabei geht es bei Weitem nicht nur um die Farbe, sondern vor allem um die richtige Einstellung des Rollstuhls, die Auswahl eines Sitzkissens und einer Rückenlehne.

Der Zustand nach einer Schädigung des Rückenmarks ist an sich meist nicht lebensbedrohlich, aber daraus entstehende gesundheitliche Komplikationen, wie zum Beispiel Dekubitus, können es sein.

Die Auswahl eines Rollstuhls ist ein entscheidender Schritt und es ist deshalb wichtig, ihr genügend Zeit zu widmen und auch Fachleute zurate zu ziehen. In den meisten Einrichtungen sind das Ergotherapeuten, ggf. Physiotherapeuten.

Ein sorgfältig ausgewählter und gut angepasster Rollstuhl bringt Ihnen mehrere wichtige Vorteile: Sie sitzen stabiler und können so die Aktivitäten des täglichen Lebens von Anfang an besser meistern. Zudem sind Sie selbständiger und können länger schmerzfrei sitzen, Sie können besser damit fahren, es ist weniger anstrengend für Sie und Sie beugen so Komplikationen durch Überlastung und eventuelle Deformationen von Gelenken sowie der Wirbelsäule vor. In Kombination mit einem guten Antidekubitussitzkissen senken Sie auch das Dekubitusrisiko.

Der Preis eines solchen Rollstuhls mag hoch sein, aber das sollte bei Ihrer Entscheidung nicht ausschlaggebend sein. Wenn die Kosten nicht vollständig von Ihrer Krankenkasse getragen werden, kann man auch eine oder mehrere Stiftungen um Unterstützung bitten.

10 Wie geht es weiter?

Von der Fachstation im Krankenhaus kommt man meist zur Anschlussheilbehandlung auf eine Station für Rückenmarkverletzte in einer Rehaklinik. Damit beginnt eine sehr intensive und anstrengende Zeit, die Freude und Schmerzen mit sich bringt. Es ist jedoch ein weiterer Schritt zur Rückkehr ins normale Leben.

Die Reha beginnt

Endlich erwartet Sie eine Veränderung und Sie beginnen mit einer intensiven Rehabilitation. Sie werden im Rollstuhl sitzen, neue Leute kennenlernen und jeder Teil Ihres Behandlungsprogramms wird Ihnen etwas Bereicherndes bringen. In der Rehaklinik verbringen Sie mehrere Monate, die mit Behandlungen angefüllt sind, die Ihren Bewegungsapparat in Gang bringen bzw. stärken sollen. Denken Sie auch an genügend Ruhe und Regeneration und an Ihre Seele, die ebenfalls eine Rehabilitation braucht.

Was bringt mir die Reha? Ist sie wichtig?

Am Anfang ist eine intensive Rehabilitation angebracht. Sie beginnt schon während der Stabilisierung bei lebensbedrohlichen Gesundheitsproblemen. Anfangs zielt sie darauf ab, die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten, sie umfasst Atemübungen und Übungen zur Aufrechterhaltung und Verbesserung der Kondition. Eine intensive Rehabilitation folgt dann in der Rehaklinik, wo das Rehabilitationsprogramm den größten Teil des Tages einnimmt. Die Therapien sollen die aktiven Teile des Körpers stärken, den Rumpf stabilisieren und auf die teilweise funktionstüchtigen Muskeln einwirken.Im Rahmen des Selbständigkeitstrainings erlernen Sie mit dem Ergotherapeuten die Aktivitäten des täglichen Lebens, zum Beispiel An- und Ausziehen, Transfer auf das Bett und Körperpflege.

Nach einigen Monaten verlassen Sie die Rehaklinik und machen zu Hause oder im Rahmen einer stationären sozialen Rehabilitation in einer darauf spezialisierten Einrichtung mit der Rehabilitation weiter. In einer solchen Einrichtung können Sie, neben der sonstigen Unterstützung, weiter die Aktivitäten des täglichen Lebens einüben und Ihre Bewegungsmöglichkeiten ausbauen.

An Ihrem Wohnort können Sie eine ambulante Physiotherapie aufsuchen oder einen ambulanten Pflegedienst in Anspruch nehmen, der aufgrund der Verordnung Ihres behandelnden Arztes Physiotherapie im heimischen Umfeld anbietet.

11 Werde ich Sport machen und meinen Hobbys nachgehen können?

Das hängt vom konkreten Hobby bzw. der Sportart ab. Der Mensch ist sehr erfinderisch, besonders wenn er nicht aufgeben möchte, was ihm Spaß macht. So gibt es Menschen, die Musikinstrumente oder ihre Werkstatt ihren Möglichkeiten anpassen, die Ausflüge in die Natur unternehmen, die reisen oder sich eine Sportart aussuchen, die ihnen am besten gefällt. Auch Menschen mit schwersten Behinderungen sind erfolgreiche Künstler oder Sportler, oder sie leben einfach nur so, wie sie es möchten, und finden so ihre Erfüllung.

Für jeden Menschen ist es wichtig, sich als vollwertiges Mitglied der Gesellschaft zu fühlen. Deshalb ist es gut, eine Betätigung für sich zu finden. Außerdem beschäftigt man so das Gehirn, das sich dadurch von Schmerzen frei macht, sodass Sie sich insgesamt besser fühlen.

Alle mit Bewegung verbundenen Aktivitäten bilden für Menschen mit geschädigtem Rückenmark die Grundlage für eine gute Gesundheit. Eine eingeschränkte Bewegungsfähigkeit beeinflusst zwar möglicherweise die Auswahl der Aktivitäten, trotzdem sollte Bewegung zu einem natürlichen Teil Ihres Lebens werden.

Die Grundlage bildet ein regelmäßiges Training zu Hause mit geeigneten Übungen, wie zum Beispiel Übungen mit Hanteln oder Gummibändern, Atemübungen oder Rollstuhlfahren. Wichtig ist auch, dass die Übungen leicht durchzuführen sind. Um sich eine gute Kondition zu bewahren, sollten Sie 30–60 Minuten täglich trainieren. Alle Übungen sollten mit einem Physio- oder Bewegungstherapeuten gut eingestellt werden. Dieser zeigt Ihnen, wie man die Übungen richtig ausführt und welche Dehnübungen man als Ausgleich machen sollte.

Sport ist für alle geeignet, die ihn mögen. Anfangen kann man damit jederzeit – das Alter oder der Grad der Behinderung spielen dabei keine Rolle. Sie können sich als Freizeit- oder Wettkampfsportler betätigen oder Paralympioniken werden. Sport verbessert nicht nur die Stimmung und die Kondition, Sie treffen durch den Sport auch viele neue Leute und verlassen Ihre eigenen vier Wände. Für den Sport mit dem Rollstuhl gibt es eine ganze Reihe ergänzende Hilfsmittel.

Bevor es nach Hause geht

Während der Monate in der Reha wird Sie unter anderem beschäftigen, wohin Sie danach gehen: ob Sie nach kleineren oder größeren Umbauten nach Hause zurückkehren können oder ob Sie nach einer geeigneten Wohnalternative suchen müssen.

Lassen Sie sich dabei von Ihren Angehörigen helfen und nutzen Sie die Erfahrungen von Menschen, bei denen die Rückenmarksverletzung bereits längere Zeit zurückliegt und die diese Phase bereits durchlebt haben. Helfen können Ihnen zum Beispiel die Regionalbeauftragten (Peers) der Tschechischen Paraplegikerassoziation – CZEPA, die selbst erfahrene Rollstuhlfahrer sind.

12 Wer wird sich um mich kümmern? Wo finde ich einen geeigneten Assistenzdienst? Woher nehme ich das Geld für das alles?

Nach der Rückkehr ins heimische Umfeld brauchen die meisten Menschen nach einer Rückenmarksverletzung ein bestimmtes Maß an Unterstützung. Die Abhängigkeit von fremder Hilfe wird durch Barrieren in Ihrem Umfeld verstärkt, weshalb es gut ist, diese so schnell wie möglich auszuräumen.

Gute Erfahrungen haben die Klienten gemacht, die von Anfang an einen Assistenzdienst, also persönliche Assistenz und häusliche Pflege, in Anspruch genommen haben. Leider sind diese Dienste personell nicht optimal besetzt, aber im Bedarfsfall ist Ihre Gemeindeverwaltung verpflichtet, sie Ihnen zur Verfügung zu stellen. Deshalb ist es wichtig, dieses Thema schon in der Rehaklinik mit einem Sozialarbeiter zu besprechen oder direkt Ihren regionalen Sozialarbeiter, einen Sozialarbeiter der Tschechischen Paraplegiker-Assoziation oder im Rahmen einer Beratung in den Nachsorgediensten die Sozialarbeiter z. B. der Organisationen Centrum Paraple und Paracentrum Fénix anzusprechen.

Ein persönlicher Assistent hilft Ihnen zu den zuvor vereinbarten Zeiten bei den Dingen, die Sie nicht allein bewältigen können. Sie können Ihr Leben so gestalten, wie Sie es brauchen, und dies ohne das schlechte Gefühl, Ihre Angehörigen damit zu belasten.

Erleichterungen für die Familie sind wichtig für die Aufrechterhaltung guter und natürlicher Beziehungen. Ideal ist es, wenn die Veränderung in Ihrem Leben das Leben Ihrer Angehörigen so wenig wie möglich beeinflusst, sodass sie weiter zur Schule und zur Arbeit gehen und sich ihren Interessen widmen können.

Wir wissen, dass es nicht genügend professionelle Assistenten gibt, und so sehen sich Menschen mit geschädigtem Rückenmark in ihrem Umfeld nach persönlichen Assistenten um. Assistent kann ein Freund, ein Schulkamerad, ein Nachbar, kurz jeder aus Ihrem Umkreis werden.

Wenn nur die Familie die persönliche Assistenz abdeckt, versuchen Sie, so viel wie möglich darüber zu sprechen, damit sich Ihre Angehörigen erholen und auch einmal sich selbst umsorgen lassen können. Das sind in der Regel Zeiten, in denen Sie in einer Rehaklinik oder anderen Nachsorgeeinrichtungen sind, aber es sollte auch Teil des normalen Alltags sein.

Die Kosten sollten durch den Pflegezuschuss gedeckt werden, der Ihnen aufgrund Ihres Pflegegrades zuerkannt wird. Beim höchsten Pflegegrad ist dieser Zuschuss jedoch nicht ausreichend. Lassen Sie sich deshalb von Ihrem Sozialarbeiter beraten, wie weiter vorzugehen ist. Um Hilfe bei der Finanzierung des Dienstes können Sie auch Ihr Gemeindeamt, Stiftungen oder Sponsoren bitten.

13 Welche Ansprüche kann ich gegenüber dem Staat oder anderen Institutionen geltend machen?

Informieren Sie sich über Ihre Ansprüche bei den Sozialarbeitern. Schon während der intensiven Rehabilitation sollten Sie sich um die Invalidenrente kümmern, die Ihnen zuerkannt wird, wenn dafür die Bedingungen, wie die anerkannte Invalidität bei gleichzeitigem Vorliegen der erforderlichen Versicherungsdauer, erfüllt sind, sofern Sie nicht schon Altersrente beziehen.

Die Invalidenrente wird rückwirkend ab Anspruchsbeginn ausgezahlt (den Antrag reichen Sie beim zuständigen örtlichen Sozialamt ein). Ein Mensch mit zuerkannter Invalidenrente kann weiter arbeiten oder sich als Unternehmer betätigen.

Außerdem gibt es Zuschüsse für behinderte Personen (diese beantragen Sie beim zuständigen örtlichen Arbeitsamt) – für soziale Dienste bzw. deren Kosten, also den Pflegezuschuss, dessen Höhe vom Pflegegrad abhängt und von dem Sie die persönliche Assistenz bezahlen, und andere Leistungen, wie den Mobilitätszuschuss (für Kraftstoff), den Zuschuss für besondere Hilfsmittel, der dazu dient, Hilfsmittel zu finanzieren, die Ihnen den Alltag erleichtern, z.B. eine spezielle Anpassung des Rollstuhls oder den Umbau der Wohnung, einen Treppenlift und anderes, sowie einen Zuschuss für besondere Hilfsmittel zur Anschaffung eines Kraftfahrzeugs.

Beim Arbeitsamt beantragen Sie auch den Behindertenausweis und die Kennzeichnung für Ihr Auto bzw. den Parkausweis. Die notwendigen Hilfsmittel, anfangs vor allem der Rollstuhl, werden vom Arzt verschrieben, von der Krankenkasse bezahlt und vom Revisionsarzt der jeweiligen Krankenkasse genehmigt. Die Hilfsmittelkosten können höher sein als der Zuschuss der Krankenkasse. Die Finanzierung der Differenz können Sie bei einer Stiftung beantragen.

Personen zwischen 15 und 40 Jahren, die in den zurückliegenden 18 Monaten einen Unfall hatten oder bei denen auf andere Weise eine irreversible Veränderung des Gesundheitszustands eingetreten ist, können bei der Stiftung der Charta 77 – Konto „Bariéry“ (Barrieren) im Rahmen des Projekts „Nový start“ (Neustart) Hilfe beantragen.

14 Habe ich nach einem Auto- oder Arbeitsunfall Anspruch auf Schadensersatz?

Auf diese Frage gibt es keine einfache Antwort. Aufgrund einer Versicherung haben Sie bei Erfüllung aller Bedingungen Anspruch auf Schadensersatz für gesundheitliche Schäden, Verdienstausfall u.Ä. Wir empfehlen entschieden, sich von einem Rechtsanwalt vertreten zu lassen, der auf Schadensersatz spezialisiert ist.

Erfahrungen sind auf diesem Gebiet unerlässlich: Wenn sich der Geschädigte selbst vertritt oder von einem Anwalt ohne Erfahrungen vertreten wird, ist die Entschädigung in aller Regel unzureichend. Bei Autounfällen beispielsweise kann man eine gewisse Entschädigung über den angegebenen Umfang hinaus im Rahmen eines Strafverfahrens direkt vom Unfallverursacher einfordern, was man sich erklären lassen sollte.

15 Wie komme ich über die Treppe ins Haus? Kann ich nach Hause zurückzukehren? Kann ich von der Kommune eine behindertengerechte Wohnung bekommen?

Besprechen Sie die Möglichkeiten mit einem Sozialarbeiter und einem Ergotherapeuten, die am häufigsten mit Wohnungsumbauten zu tun haben und Sie beraten können, wie Sie Ihre bisherige Wohnung behindertengerecht umbauen können. Durchdenken Sie die Umbauten gut, auch im Hinblick auf den Zugang von und nach draußen, aber schieben Sie sie nicht auf die lange Bank, denn es gibt nicht viele Varianten für ein behindertengerechtes Wohnen in entsprechenden Einrichtungen, und in einem Umfeld zu leben, das nicht behindertengerecht ist, würde Sie bei allen Aktivitäten beeinträchtigen.

Für die Wohnungsumbauten können Sie den dafür bestimmten Zuschuss nutzen. In einigen Fällen ist es besser, einen Umzug in Erwägung zu ziehen, als die bisherige Wohnung aufwändig umzubauen. Im Bürgeramt können Sie auch eine behindertengerechte Wohnung beantragen.

Diese Wohnungen sind baulich speziell für die Unterbringung behinderter Personen ausgestaltet. In diese Wohnungskategorie gehört auch das Betreute Wohnen. Es besteht ein heilloser Mangel an solchen Wohnungen, aber lassen Sie sich nicht entmutigen: Das zuständige Sozialreferat muss mit Ihnen eine Lösung für die Wohnungsfrage finden – entweder durch den Umbau Ihrer bisherigen Wohnung oder durch das Angebot einer Alternative.

16 Wann kehre ich ins „normale“ Leben zurück? Kommt jemand zu mir nach Hause?

Sie können jederzeit nach Hause zurück. Sie sind nach wie vor ein freier Mensch und können für sich selbst entscheiden. Es ist aber nicht empfehlenswert, die Phase der intensiven Rehabilitation zu überspringen. Menschen mit geschädigtem Rückenmark kehren deshalb meist nach sechs bis neun Monaten nach Hause zurück. Manche fahren auch während der Reha an den Wochenenden nach Hause. Das alles hängt von Ihrem Gesundheitszustand und den Barrieren in Ihrem Wohnumfeld ab.

Höchstwahrscheinlich kehren Sie nicht in das „normale“ Leben zurück, wie Sie es kannten, Sie sollten aber versuchen, die Energie, die Sie durch die intensive Rehabilitation gewonnen haben zu nutzen und Zukunftspläne zu schmieden. Sie können noch weitere stationäre Rehabilitationen planen, Ihre Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz erwägen oder sich nach anderen Möglichkeiten umschauen, Ihre Zeit auszufüllen.

Für all das ist es wichtig, so selbständig wie möglich zu werden – auch im Sinne der Sicherstellung einer entsprechenden Assistenz. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Gesundheitszustand, das Blasen- und Darmmanagement, das behindertengerechte Wohnen, die Ausstattung Ihres Autos, die Aufrechterhaltung Ihres seelischen Gleichgewichts usw. Für die Rückkehr ins Leben und die Bewältigung der beschriebenen Themen und anderer Bereiche können Sie den sozialen Rehabilitationdienst nutzen.

17 Wie geht es weiter?

Nun haben Sie schon eine großes Stück Weg zurückgelegt und haben gemerkt, dass es kein Zuckerschlecken ist. Andererseits haben Sie sicher viele Menschen kennengelernt, die Ihnen auf verschiedene Weise geholfen oder Ihnen gezeigt haben, dass es durchaus Möglichkeiten und Wege gibt.

Sie werden nun jeden Tag Dingen begegnen, die Sie aus einem neuen Blickwinkel betrachten. Die Bedingungen für behinderte Menschen werden aber immer besser.

Ich möchte anfangen, wieder „normal“ zu leben

Nun sind Sie zu Hause und in der Lage, für sich selbst zu sorgen, ggf. sich eine Assistenz zu organisieren, und Sie wollen mehr. Sie möchten etwas unternehmen, etwas tun, Ihre Möglichkeiten erkunden... Nur zu! Denken Sie dabei aber auch an sich, an Ihre Regeneration und daran, dass es Ihnen mehr Freude als Sorgen bereiten sollte.

18 Kann ich eine Schule oder Hochschule besuchen?

Am schwierigsten ist es in der Regel, nach einer längeren Zeit in die Schule oder an die Hochschule zurückzukehren. Wenn es Ihr Gesundheitszustand zulässt, ist es am besten, so bald wie möglich nach dem Unfall wieder mit der Schule oder dem Studium zu beginnen. Die Hoch-, Mittel- und Grundschulen in Tschechien stehen offiziell unterschiedslos allen offen.

Die Schulen ermöglichen auch individuell angepasste Programme und die meisten Hochschulen bieten spezielle Programme für behinderte Studierende an. Behinderte können zwar an allen öffentlichen Hochschulen in der Tschechischen Republik studieren, leider sind jedoch nicht alle Schulen und Fakultäten entsprechend ausgestattet.

19 Kann ich Auto fahren?

Wenn Sie schon einen Führerschein haben, müssen Sie nicht noch einmal die Fahrschule absolvieren. Um sich mit der neuen Art des Autofahrens bekannt zu machen, sollten Sie lieber Probefahrten unternehmen, bei denen Sie die Bedienung per Hand ausprobieren. Es gibt Fahrschulen, die über Autos mit Handbedienung verfügen. Empfehlenswert ist eine Automatikschaltung. Die Spezialausstattung für Autos ist recht individuell und hängt zum Beispiel davon ab, ob ein Rollstuhl verladen werden muss.

Nehmen Sie sich Zeit, um ein Auto auszuwählen. Versuchen Sie, sich in das Auto umzusetzen und besprechen Sie mit Fachleuten mögliche Anpassungen. Rechnen Sie damit, dass Sie immer ein paar Dinge mehr mitnehmen müssen, als Sie es bis jetzt gewöhnt waren, und berücksichtigen Sie das bei der Entscheidung über die Größe des Autos.

Es gibt keine Vorschrift, derzufolge Personen mit schwerer körperlicher Behinderung keinen Führerschein haben dürfen. Wenn ein solcher Führerscheinanwärter neben den anderen Bedingungen auch die Bedingung der gesundheitlichen Eignung zum Führen eines Kraftfahrzeugs erfüllt (wird durch ein ärztliches Gutachten über die gesundheitliche Eignung belegt), wird ihm standardmäßig die Fahrerlaubnis erteilt und der Führerschein ausgehändigt.

Die gesundheitliche Eignung wird natürlich bedingt bescheinigt und die jeweilige Bedingung wird im Führerschein mit dem entsprechenden Code gekennzeichnet (z. B. Code 20.06 – Handbedienung der Betriebsbremse u.Ä.).

20 Werde ich arbeiten können?

Vor dem eigentlichen Arbeitsantritt ist es wichtig, sich klar zu machen, was Sie davon erwarten und wo Ihre Grenzen liegen.Die Arbeit an sich sollte Ihr Leben nicht noch zusätzlich verkomplizieren. Aber Sie sollten ganz sicher nicht auf die Möglichkeit verzichten, besser zu leben, wirtschaftlich unabhängiger zu sein und Ihr Leben nicht nur auf die Grundbedürfnisse zu reduzieren.

Zu den unstrittigen Vorteilen einer Arbeit gehört auch, dass sie wieder klare Konturen und eine Ordnung in Ihr Leben bringt und sinnstiftend ist. Von der Befürchtung, Sie könnten es nicht schaffen, werden Sie sich nach und nach befreien. Es gibt immer mehr Jobangebote, die sich für behinderte Menschen eignen, und das Angebot ist weit vielfältiger als noch vor einigen Jahren.Denken Sie auch an die richtige Ergonomie des Arbeitsplatzes, die Verfügbarkeit einer Behindertentoilette, eines reservierten Parkplatzes und ggf. eine entsprechende Arbeitszeitgestaltung.

Haben Sie keine Angst, Ihrem Arbeitgeber Ihre Ansprüche mitzuteilen. Es kann nämlich sein, dass ihm diese gar nicht von selbst in den Sinn kommen. Unserer Erfahrung nach sind die Arbeitgeber fast immer offen dafür, sie zu erfüllen. Ihre Befürchtungen können Sie nur loswerden, indem Sie „es“ versuchen. Jobangebote finden Sie auf ausgewählten Internetseiten.

Rat erhalten Sie bei Ihrem Sozialarbeiter oder bei Ihrem Sachbearbeiter im Arbeitsamt sowie bei Organisationen, die auf die Vermittlung von Arbeit an behinderte Personen spezialisiert sind.

21 Werde ich reisen können? Kann ich Ausflüge machen, in der Natur sein?

Reisen kann viel Freude machen, Sie müssen sich nur darauf vorbereiten. Es kommt darauf an, wie abenteuerlustig Sie sind und wie sehr Sie bereit sind, die Komfortzone der an Ihre Bedürfnisse angepassten heimischen Umgebung zu verlassen. Zunächst können Sie es mit Tagesausflügen in Ihrer Heimat probieren, mit dem Auto oder dem Zug, wo Sie sich allerdings vorher einen Platz reservieren müssen. Versuchen Sie dann später, ein ganzes Wochenende wegzufahren.

Auch Auslandsreisen müssen Sie nicht scheuen. Viele Beherbergungsstätten verfügen über Zimmer für Behinderte und das Internet ist voller Seiten mit Tipps für einen barrierefreien Urlaub. Auch der Flugverkehr ist im Rahmen seiner Möglichkeiten auf Reisende mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit eingestellt, man muss es nur wiederum im Vorhinein absprechen. Die meisten Fluggesellschaften verfügen über einen speziellen Service für Behinderte.

Sie werden lernen müssen, was Sie unbedingt mitnehmen und beachten müssen, damit sich Ihr Gesundheitszustand nicht verschlechtert. Am besten ist es, sich von Menschen mit Reiseerfahrung inspirieren zu lassen und sie um wertvolle Ratschläge und Tipps zu bitten. Es lohnt sich aber sicherlich immer, eine gut ausgestattete Reiseapotheke dabeizuhaben.

22 Wie geht es weiter?

Es hängt von Ihnen ab, welche Richtung Ihr Leben nimmt. Menschen mit geschädigtem Rückenmark leben dasselbe Leben wie alle anderen, sie können lediglich vom Umfang Ihrer Behinderung eingeschränkt werden. Viele Menschen geben an, dass sie ein erfüllteres Leben führen als früher, dass ihnen klar geworden ist, was im Leben wichtig ist, oder dass sie tun, was ihnen Spaß macht.

Viele Dinge sind anders, aber mit der Zeit werden Sie erkennen, dass die alltäglichen Sorgen und Freuden letztendlich für alle gleich sind. Mit einem geschädigten Rückenmark kommt lediglich ab und zu noch das eine oder andere dazu. Wenn Sie in Schwierigkeiten oder in eine Sackgasse geraten, wenden Sie sich an eine der Organisationen für Menschen mit Rückenmarksverletzung.

Wörterverzeichnis

Antidekubituskissen (Sitzkissen, Rollstuhlkissen) – Sitzkissen für den Rollstuhl, das die Entstehung von Druckgeschwüren an den Sitzpartien verhindert.

Autonome Dysreflexie – schwerwiegende, lebensbedrohliche Komplikation, die sich in einem plötzlichen drastischen Ansteigen des Blutdrucks äußert und bei mehr als der Hälfte der Patienten mit Rückenmarkschädigung oberhalb des sechsten Brustwirbels auftritt. Die häufigsten Ursachen sind eine volle Blase, Harnwegsinfektionen und Verstopfungen. Weitere Auslöser sind Druckstellen und Druckgeschwüre, eingewachsene Nägel, bei Frauen Menstruation, Schwangerschaft und Geburt, bei Männern Orgasmus. Erste Hilfe wird geleistet durch Beseitigung der Ursache und Senkung des Blutdrucks durch Medikamente (fragen Sie nach dem Flyer „Behandlung bei autonomer Dysreflexie“, das Sie überall dort bekommen, wo mit rückenmarkgeschädigten Patienten gearbeitet wird).

Baclofen – Medikament zur Milderung der Spastik (übermäßige Muskelspannung).

Baclofen-Pumpe – Behandlungsmöglichkeit bei starker Spastik. Unter die Haut eingeführte Pumpe, die bestimmte Baclofendosen freisetzt.

Ente – Urinflasche (für Männer) oder Tier aus der Familie der Entenvögel, die 47 Gattungen umfasst und zur Ordnung der Gänsevögel gehört.

Antidekubitusauflage – Auflage für das Bett oder den Rollstuhl, der diese weicher macht und die Entstehung von Dekubitus eindämmt.

Dekubitus (Druckgeschwür) – Wunde, die durch Druck und die dadurch verursachte schlechte Durchblutung an einer Stelle entsteht, wo der Knochen nahe an der Körperoberfläche liegt.

Digitale Ausräumung des Stuhls – manuelle Entfernung von Stuhl aus dem Mastdarm. Bei einigen Klienten mit Rückenmarkverletzung geeignete Maßnahme zur regelmäßigen Darmentleerung.

Handmanschette – Hilfsmittel zum Halten von Stiften oder Besteck für Menschen mit eingeschränkter Greiffunktion.

Häusliche Krankenpflege (Home Care) – Gesundheitsdienst, der ins Haus kommt und vom Hausarzt verschrieben wird. Es handelt sich insbesondere um Grund- und Behandlungspflege, mitunter umfasst sie auch Physiotherapie, Ergotherapie, Psychotherapie und andere qualifizierte Dienste.

Starrrahmenstuhl, Faltfahrer – Grundtypen von Rollstühlen nach Rahmenbauart.

Epizystostomie – Einführung eines Katheters im Bereich des Unterbauchs durch die Bauchwand in die Blase. Bei Klienten mit Rückenmarkverletzung kurz nach dem Unfall indiziert. Bei den meisten Klienten geht man zu einem transurethralen Katheter über, bei einem Teil ist es angebracht, die Epizystostomie aufrechtzuerhalten.

Ergotherapie – Teil der Rehabilitation, der die Fähigkeiten des Menschen fördert, die für die Bewältigung der Aktivitäten des täglichen Lebens (z. B. An- und Ausziehen, Körperpflege, Fortbewegung) und die Arbeit notwendig sind. Ergotherapeuten befassen sich mit der Auswahl und der Einstellung von Rollstühlen und dem Fahrtraining mit dem Rollstuhl.

Ergonomie – Wissenschaft, die sich mit der Lösung von Widersprüchen zwischen den Anforderungen an eine optimale Problemlösung hinsichtlich der Bedürfnisse des Menschen, seiner Arbeitsumgebung und seiner Arbeitsbedingungen befasst, insbesondere durch das Festlegen geeigneter Maße und Formen für Geräte, Möbel und andere Gegenstände sowie deren Anordnung in der Arbeitsumgebung und durch das Festlegen maximaler Entfernungen der zu greifenden Gegenstände, kurz: sie erhöht die Effektivität und den Komfort von Arbeitsplätzen.

Funktionshand – nutzen Tetraplegiker, die in der Lage sind, in einer besonderen Art und Weise die Hand zu öffnen, einen Gegenstand mit den Fingern aufzunehmen, ihn zu halten und wieder loszulassen.

Physiotherapie – Teil der Rehabilitation, der sich mit der Diagnostik, Behandlung und Prävention von Schädigungen des Bewegungssystems beschäftigt.

Handbike – dreirädriges Sportbike für Rollstuhlfahrer, das per Hand gesteuert und angetrieben wird.

Dusch und Toilettenrollstuhl – Rollstuhl, der zum Duschen und zum Entleeren des Darms und der Blase geeignet ist.

Katheter – Hilfsmittel, das zum Entleeren der Blase bestimmt ist.

Hilfsmittel – Gegenstände und Vorrichtungen, welche die durch die Behinderung entstandenen Einschränkungen minimieren – z.B. Rollstuhl, Krücke, Handmanschette, Greifhilfe u.Ä.

Spinaler Schock – plötzlich auftretender Zustand im Zusammenhang mit einer Rückenmarkschädigung, bei dem es zur Unterbrechung aller Verbindungswege zwischen Gehirn und Rückenmark kommt. Ausfall der Reflexe und allgemeine Kraftlosigkeit unterhalb der Verletzung des Rückenmarks. Dieser Zustand kann mehrere Tage oder Wochen anhalten.

Monoski (Biski, Dualski) – Hilfsmittel zum Skifahren im Sitzen, bei dem der Skifahrer Krückenski (Stabilos) in den Händen hat, mit deren Hilfe er das Gleichgewicht hält und Kurven fahren kann.

Motomed – hilfreiches Reha-Hilfsmittel für Arme und Beine, das durch Radfahrbewegungen die Spastik löst, die Beweglichkeit der Gelenke erhält und die Durchblutung der Gliedmaßen fördert. Bei teilweise erhaltener Bewegungsfähigkeit kann es der Stärkung der Gliedmaßen dienen.

Neuropathischer Schmerz – wird als Schmerz definiert, der durch eine Funktionsstörung oder eine Schädigung des Nervensystems ausgelöst wird. Dieser Schmerz geht also vom verletzten Rückenmark oder den Wurzeln der Spinalnerven aus. Er tritt in dem Bereich auf, in dem die Sensibilität teilweise oder vollständig gestört ist, er hat keine Schutzfunktion, ist nicht gut abgegrenzt, dauerhaft oder unterbrochen, kann von Stimulationen abhängig oder unabhängig sein, ist in der Regel brennend, heiß und ausstrahlend. Der neuropathische Schmerz kann frühzeitig oder in einem zeitlichen Abstand zur Entstehung der Rückenmarksläsion auftreten. Es handelt sich um einen langanhaltenden, hartnäckigen und oft schwer behandelbaren Schmerz, der auch zu psychischen Störungen führen kann. Die Behandlung ist langwierig und die Ergebnisse sind oft nicht ganz zufriedenstellend.

Druckentlastung (Druckentlastungstechniken) – Techniken zur Entlastung insbesondere der Sitzpartien.

Persönliche Assistenz – sozialer Dienst, der Personen hilft, die aufgrund einer Behinderung Hilfe bei den Aktivitäten des täglichen Lebens brauchen. Er wird von einem persönlichen Assistenten ausgeführt.

Paraplegie – vollständige oder teilweise Lähmung der unteren Extremitäten und des Rumpfes.

Parese (Paraparese, Tetraparese) – unvollständige Lähmung der Extremitäten oder des Rumpfes.

Pflegedienst – ambulanter sozialer Dienst für Personen mit eingeschränkter Selbständigkeit, deren Situation die Hilfe einer anderen Person erfordert. Seine Form ist regional unterschiedlich. Derzeit ist eine Umgestaltung der Pflegedienste geplant, die danach stärker auf die persönliche Assistenz ausgerichtet sein sollen. Vorteil ist die regionale Verfügbarkeit.

Pentaplegie – Lähmung aller vier Extremitäten und des Zwerchfells bei einer hohen Läsion des Halsrückenmarks.

Dauerkatheter – Katheter der in die Blase eingeführt wird, um die Harnableitung sicherzustellen.

Lagerung – Positionieren von Körperteilen in eine bestimmte Lage, sodass es für den Patienten bequem ist und seine Haltung keine Gesundheitsschäden, z.B. Dekubitus, hervorrufen kann. Manche Menschen sind fähig, sich selbst zu lagern, andere brauchen die Hilfe eines Assistenten.

Sitzhaltung – Haltung des Körpers im Sitzen.

Transfer (horizontal, vertikal) – Ortswechsel, vom Bett oder vom Boden aus. Selbständig, mit einem Hilfsmittel, mit teilweiser oder vollständiger Assistenz.

Regionalbeauftragter (Peer, Peer-Mentoring) – Peer-Mentoring beruht auf dem Prinzip des Teilens eigener Erfahrungen. Der Mentor ist ein Rollstuhlfahrer, bei dem die Schädigung des Rückenmarks schon längere Zeit zurückliegt und der sich schon gut auf die Behinderung eingestellt hat. Er hilft Rollstuhlfahrern, die erst seit Kurzem behindert sind, als Berater in der neuen Lebenssituation.

Darmentleerungsschema – geplante Darmentleerung (Defäkation) in einem bestimmten Rhythmus. Der Darm ist durch die eingeschränkte Bewegungsfähigkeit träger, aber es wird nicht empfohlen, das Intervall für die Entleerung auf mehr als drei Tage auszudehnen.

Rutschbrett – Hilfsmittel zur Erleichterung des horizontalen Transfers von Personen.

Spastizität (Spastik) – Zustand erhöhter Muskelspannung. Ein Patient mit Spastizität spürt bei der passiven Muskelspannung einen Widerstand, der mit der Geschwindigkeit der Muskeldehnung steigt. Spastizität kann große Schmerzen verursachen. Sie kann auch die Aktivitäten des täglichen Lebens negativ beeinflussen – Schlaf, persönliche Körperpflege, An- und Ausziehen. In einigen Fällen dagegen kann sie zu einem „Vorzug" werden, indem sie z.B. das Halten einer Tasse ermöglicht oder beim Gehen eine Stütze bietet. In diesem Fall spricht man von einem positiven Einfluss der Spastizität, die man sich in solchen schwierigen Situationen zunutze machen kann.

Krückenski (Stabilos) – Hilfsmittel für das Skifahren im Sitzen, kurze Krücken, die am Ende mit Miniski versehen sind.

Deckenlifter – System aus Schienen, Hebe- sowie Gurt- und Tragevorrichtungen, das es ermöglicht, eine immobile Person zu heben und an den gewünschten Ort zu bringen, wo ihr dann assistiert werden kann (WC, Dusche und Badewanne, Transfer in den Rollstuhl, auf die Behandlungsliege, in eine sitzende Erholungs- oder Arbeitsposition).

Sehnentransfer – chirurgischer Eingriff an den oberen Gliedmaßen, der teilweise eine bestimmte Funktion wiederherstellt (z.B. Greif- oder Stützfunktion).

Tetraplegie (Quadriplegie) – vollständige oder teilweise Lähmung aller vier Gliedmaßen und des Rumpfes aufgrund einer Schädigung des Rückenmarks im unteren Teil des Halses.

Urinal – kondomähnliches Hilfsmittel zur Harnabführung bei Männern.

Greifhilfe – Hilfsmittel, das die Greiffunktion der Hand unterstützt oder ersetzt.

Vesikostomie – kleiner Ausgang an der Bauchwand, der operativ angelegt wird und ein leichtes Kathetern der Blase und dadurch mehr Selbständigkeit ermöglicht.

Stehtraining – Training der stehenden Position, die für das richtige Funktionieren des Organismus wichtig ist (Nutzung von Stehtischen und -vorrichtungen oder Schienen).

Rückenlehne – Teil des Rollstuhls, der die Sitzstabilität sicherstellt.

Blasenentzündung – häufige Komplikation bei Rollstuhlfahrern, man kann ihr mit regelmäßigem Trinken und Vermeiden von Unterkühlung entgegenwirken. Sie äußert sich in häufigem Harndrang, untypischem Harnaustritt, Schmerzen, ggf. Fieber, untypischem Schwitzen sowie allgemeiner Schwäche und kann eine autonome Dysreflexie auslösen. Eine schwere oder langfristige unbehandelte Entzündung kann bis zu einer Nierenschädigung und einer Sepsis führen, die lebensbedrohlich ist!

Zu gesunden Zeiten – Ausdruck, der von Menschen mit Rückenmarkverletzung für die Zeit vor dem Unfall oder der Erkrankung verwendet wird.

Wo kann ich mehr erfahren?

Zeitschriften und Online-Magazine

Magazin „Paraple" – Zeitschrift nicht nur für Klienten und Freunde der gemeinnützigen Organisation „Centrum Paraple", das sich dem Thema Rückenmarkverletzungen widmet – https://issuu.com/centrumparaple

Můžeš (Du kannst) – bereits seit 1992 berichtet die Zeitschrift „Můžeš" von den Veränderungen, von denen das Leben (nicht nur) von Menschen mit geistiger, körperlicher oder Sinnesbehinderung begleitet wird – www.muzes.cz

Vozíčkář (Der Rollstuhlfahrer) – Zeitschrift nicht nur für Rollis – www.vozickar.com

Vozka – Magazin über und für das Leben im Rollstuhl – www.vozka.org

Infoportale

ERGOTEP – soziales Unternehmertum, Bildung, Beschäftigung von Behinderten und anderes – www.ergotep.cz/cs

Helpnet – Infoportal für Personen mit besonderen Bedürfnissen, das es leichter macht, sich im Thema Behinderung zu orientieren – www.helpnet.cz

KVADRU – gemeinnützige Organisation, die Dienste für Körperbehinderte anbietet, die nach einer Schädigung des Rückenmarks an den Rollstuhl gefesselt sind – www.kvadru.cz

Vozejkov – soziales Netzwerk für Rollstuhlfahrer, ihre Angehörigen und Freunde, in dem sie ihre guten und schlechten Erfahrungen mit dem Leben auf „vier Rädern" teilen – vozejkov.cz

Vozejkmap (Rollikarte) – Karte mit barrierefreien Orten nicht nur in der Tschechischen Republik– www.vozejkmap.cz

Soziale Beratung des Arbeits- und Sozialministeriums (MPSV) – portal.mpsv.cz/soc + Formulare formulare.mpsv.cz/oksluzby/cs/welcome

Verband der Körperbehinderten (Svaz tělesně postižených) – fachliche Beratung, Informationen für behinderte Personen, Links, Anzeigen, Jobs – www.svaztp.cz

Anschlussheilbehandlung und komplexe Dienste

1. Zentrum für Behinderte in Südböhmen (Centrum zdravotně postižených jižních Čech) – das Zentrum bietet soziale, kulturelle und sportliche Aktivitäten für Behinderte aller Altersgruppen – www.1czpjc.cz

Centrum Kosatec – Ziel des Vereins ist es vor allem, Menschen mit Behinderung zu helfen und so Barrieren zwischen der Welt der Gesunden und der Welt der Behinderten abzubauen – https://www.centrumkosatec.cz

Centrum Paraple – komplexe Dienste für Menschen mit geschädigtem Rückenmark aus der gesamten Tschechischen Republik – stationäre soziale Rehabilitation, thematische Programme, fachliche Beratung, ambulante Physiotherapie, psychotherapeutische Gruppen und andere ergänzende Dienste – https://www.paraple.cz

KŘIŽOVATKA Handicap-Zentrum – ambulante Dienste in Hradec Králové – www.krizovatka-hc.cz

ParaCENTRUM Fenix Brno – ambulante Dienste: Ergotherapie, Physiotherapie und Beratung, persönliche Assistenz – pcfenix.cz

REHAFIT – Zentrum für komplexe Pflege für Körperbehinderte in Prag, das sowohl qualifizierte Gesundheitspflege als auch psychosozialen Rückhalt und die Koordinierung der einzelnen Dienste anbietet – www.rehafit.cz

Kompetente Beratung

Česká asociace paraplegiků – CZEPA (Tschechische Paraplegikerassoziation) – vertritt die Interessen von Rollstuhlfahrern mit Rückenmarkverletzung, setzt sich dafür ein, dass sie ein vollwertiges Leben führen können und in die Mehrheitsgesellschaft integriert werden – kompetente Beratung, Publikationen, Peer-Mentoring, Starterwohnungen, Promi-Second-Hand usw. – https://www.czepa.cz

Liga vozíčkářů (Rollstuhlfahrerbund) – Unterstützung behinderter Menschen im Alltag, bei der Arbeit, in der Freizeit und in schwierigen Situationen, sodass sie nach ihren Vorstellungen leben können – www.ligavozic.cz

První krok(Der erste Schritt) – urologische, physiotherapeutische, sexuologische, ergotherapeutische und psychologische Beratungsstelle – www.prvnikrok.cz

Pražská organizace vozíčkářů – POV (Prager Rollstuhlfahrerorganisation) – Organisation, deren Gründung auf die Initiative von Rollstuhlfahrern und ihren Angehörigen zurückgeht – www.pov.cz

Persönliche Assistenz und häusliche Pflege

Es gibt noch weit mehr Organisationen. Hier nur eine Auflistung derer, die Erfahrungen mit Menschen mit Rückenmarksschädigung haben.

Asistence o.p.s. – Dienst für Menschen mit körperlicher oder kombinierter Behinderung im Alter von 16–64 Jahren auf dem Gebiet der Hauptstadt Prag – asistence.org

Inserate zur persönlichen Assistenz – www.osobniasistence.cz, www.pecujici.cz

Hewer – landesweit tätig – www.osobniasistent.cz

Prosaz – persönliche Assistenz, häusliche Pflege, Behindertenwerkstätten, Freizeitaktivitäten – www.prosaz.cz

Včelka – persönliche Assistenz, häusliche Pflege und Pflegedienst – www.pecevcelka.cz

Stationen für Rückenmarkverletzte

Fakultätskrankenhaus Brünn – FN Brno www.fnbrno.cz/nemocnice-bohunice/klinika-urazove-chirurgie/spinalni-jednotka/t3570

Fakultätskrankenhaus Prag-Motol – FN Motol – www.fnmotol.cz/kliniky-a-oddeleni/spolecna-pracoviste/spinalni-jednotka-pri-klinice-rehabilitace-a-telov/

Fakultätskrankenhaus Ostrava – FN Ostrava – www.fno.cz/neurochirurgicka-klinika/luzkova-cast

Bezirkskrankenhaus Liberec – KN Liberec – www.nemlib.cz/spinalni-jednotka/

Rehaabteilungen für Rückenmarkverletzte

Heilanstalt „Hamzova léčebna Luže“ – Košumberk – www.hamzova-lecebna.cz/cz/p/rehabilitace-iv-pavilony-g-d/

Rehaklinik Hrabyně und Chuchelná – RÚ Hrabyně a Chuchelná – www.ruhrabyne.cz/o-ustavu/specializace/

Rehaklinik Kladruby – RÚ Kladruby – www.rehabilitace.cz/poskytovana-pece/lecebne-pobyty/pobyty-hrazene-zdravotnimi-pojistovnami/spinalni-rehabilitacni-jednotka/

Der Bezirk Ústí dankt den Koautoren Lenka Honzátková und David Lukeš von der gemeinnützigen Organisation „Centrum Paraple“

Lenka Honzátková
Methodikerin auf dem Gebiet der Spinalproblematik; Centrum Paraple
e-mail: honzatkova@paraple.cz

David Lukeš
Direktor der Organisation „Centrum Paraple“
e-mail: lukes@paraple.cz

Europäische Union. Europäischer Fonds für regionale Entwicklung.
Evropská unie. Evropský fond pro regionální rozvoj.

DAS BÖHMISCH-SÄCHSISCHE GRENZGEBIET BARRIERENFREI

SN CZ
Ahoj sousede. Hallo Nachbar.
Interreg V A / 2014 – 2020