



Der Wegbegleiter

Leseprobe



Inhaltsverzeichnis

Ein Blick ins Magazin	2
Leseprobe der Magazine	
<u>Wohnen</u>	<u>3</u>
<u>Darm</u>	<u>4</u>
<u>Ernährung</u>	<u>5</u>
<u>Sport</u>	<u>6</u>
<u>Programm Wegbegleiter</u>	<u>7</u>



**„Ich wäre damals froh gewesen,
den Wegbegleiter zu haben!“**

Ein Blick ins Magazin

Vor Ihnen liegt jetzt ein langer Weg: der Weg in Ihr neues, anderes Leben, der Weg in eine wieder selbstbestimmte Zukunft. Wir von Hollister möchten Sie gerne auf diesem Weg begleiten. Wir haben deshalb das Programm Wegbegleiter ins Leben gerufen, zu dem sich Betroffene anmelden können. Sie erhalten dann 18 weitere Magazine, in denen umfassend zu den vielen Themen informiert wird, die für ein Leben mit Querschnittlähmung Bedeutung haben. Dazu gehören medizinische Themen ebenso wie psychologische oder auch praktische wie z. B. das Wohnen, Mobilität oder Sport.

Die Magazine werden auf viele Fragen, die das neue Leben Ihnen stellt, ausführlich eingehen. In jeder dieser Ausgaben finden sich aber auch, und das macht das Ganze besonders lebendig, Berichte von anderen Betroffenen, die erzählen, wie sie mit der Querschnittlähmung zurechtkommen. Diese Menschen sind die eigentlichen „Wegbegleiter“, denn sie haben sich bereit erklärt, als sogenannte Peers den Teilnehmern unseres Programms zur Seite zu stehen. Man kann sie anrufen und mit ihnen sprechen. Den Kontakt vermitteln wir Ihnen innerhalb des Programms Wegbegleiter.

Wir geben Ihnen gern die Möglichkeit, bereits vor der Anmeldung durch das Magazin zu blättern. In dieser Leseprobe finden Sie Auszüge von vier der 18 unterschiedlichen Themen. Dadurch bekommen Sie eine Vorstellung, was Sie erwartet.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Und wenn diese Leseprobe Sie überzeugt hat: Auf der letzten Seite dieser Broschüre können Sie sich einfach anmelden oder direkt auf www.wegbegleiter-hollister.de!

JETZT
kostenfrei
anmelden



Leseprobe Magazin – Wohnen

von Nadine Mettitzky

Querschnittlähmung bedeutet Anpassung der Wohnsituation

Den Alltag rollend und nicht mehr gehend zu vollbringen, erfordert eine enorme Umstellung. Der überwiegende Anteil aller Bewegungsabläufe wird nun mit dem radgebundenen Hilfsmittel – dem Rollstuhl – erledigt. Der Rollstuhl bietet die Möglichkeit, aus der verlorenen Gehfähigkeit eine neue Fähigkeit zu entwickeln. Sich rollend fortzubewegen ist damit Chance und Herausforderung zugleich. Der Wechsel der gewohnten Stehposition in die überwiegende Sitzposition verändert Sichtweise und Wirkungsbereich. Wenn man im Rollstuhl sitzend stehenden Personen begegnet, ist man nicht mehr auf Augenhöhe - im wahrsten Sinne des Wortes. Aber nicht nur die Augenhöhe hat sich verändert, ebenso der Aktionsradius, die Greifhöhe, die Stand- und Bewegungsfläche. Zum einen braucht man mehr Platz als eine stehende Person, um sich zu drehen, seitlich abzubiegen oder anderen auszuweichen. Zum anderen sind obere Regalfächer, Schalter und Nischen, die Kiste auf dem Schrank, die Ablage unter dem Waschbecken, die Steckdose hinter der Couch, die Badewanne, aber auch nur über Treppen zugängliche Räume fast unerreichbar. Die überwiegende Anzahl der konventionellen Wohnungen sind nicht für eine rollende Fortbewegung konzipiert, deshalb muss es in den eigenen vier Wänden räumliche Anpassungen und Veränderungen geben. Das Verrücken von Möbeln reicht dafür oft nicht aus, häufig sind bauliche Maßnahmen erforderlich.

Im zweiten Schritt messen Sie, wie viel Platz Sie benötigen, um rechtwinklig (90 Grad) abzubiegen, und zu wenden (180 Grad) und um eine 360-Grad-Drehung durchzuführen. Dabei ist es hilfreich, wenn Sie sich in eine freie Raumecke stellen, in der keine Einbauten (Möbel oder Heizkörper) an den Wänden montiert sind. So haben Sie bereits ein festes Maß und einen rechten Winkel. Nun vollziehen Sie die Drehungen bzw. die Rangiervorgänge und messen den größten Platzbedarf (z. B. mit einem Zollstock). Wenn Sie ein Rad festhalten und dazu nur das andere Rad über die (Dreh-)Achse des festgehaltenen Rades drehen, werden Sie die größtmögliche Bewegungsfläche ermitteln. [...]



▷ **Das Leben im Rollstuhl verändert den Aktionsradius, die Greifhöhe sowie die Stand- und Bewegungsfläche. Wir brauchen mehr Platz.**

Leseprobe Magazin – Darm

von Maike König, David Lebuser

Frau König, wie wichtig ist ein gutes Darmmanagement für das Wohlbefinden?

M.K.: Sehr wichtig. Neurogene Darmfunktionsstörungen können gravierende Folgen im Alltag nach sich ziehen und die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Ein gut eingestellter Darm aber trägt wesentlich zu subjektivem Wohlbefinden bei und erleichtert das tägliche Leben. Hierzu ein Zitat eines Patienten, bei dem es gelungen ist, seine tägliche Darmentleerungszeit von bis 3 - 4 Stunden auf 30 Minuten zu reduzieren: „Endlich kann ich mich wieder auf andere Dinge im Leben konzentrieren und habe nun auch mehr Zeit, mich angenehmeren Angelegenheiten zu widmen.“



Wie kann ein gutes Darmmanagement erreicht werden?

M.K.: In meiner 17-jährigen Fachtätigkeit mit querschnittgelähmten Patienten habe ich die Erfahrung gemacht, dass das Thema Darm immer wieder eine Herausforderung für Betroffene, Angehörige und sogar medizinisches Personal darstellt. Es ist aber unerlässlich, wenn die Verdauung nicht funktioniert, diese Thematik offen mit Fachexperten zu besprechen. Ich möchte dazu ermutigen, diesen Schritt zu wagen, sich nicht in Schweigen zu hüllen und still vor sich hin zu leiden. Es gibt professionelle Ansprechpartner, die bei der Optimierung des Darmmanagements helfen und unterstützen. [...]

Peer David Lebuser

Heute habe ich genügend Erfahrung, um selbst gut einschätzen zu können wann ich auf Klo muss und wann ich vielleicht mal digital nachfühlen sollte. Unfälle passieren nur noch selten und wenn, dann in Verbindung mit bekannten Feinden wie Alkohol oder Infektionen. Bei Alkohol kann jeder selbst entscheiden, Infektionen und andere Krankheiten kennen auch Nichtbehinderte. Ich habe meine Erfahrungen gemacht, musste viele unschöne Erlebnisse bewältigen. Geholfen hat vor allem der Austausch mit anderen. So unschön das Thema ist, darüber sprechen hilft! Mittlerweile kann ich über das Thema offen sprechen, deswegen muss auch niemand Skrupel haben mich darauf anzusprechen und nach Hilfe, Tipps, Tricks oder Erfahrung zu fragen. Ich musste da auch durch und ich habe einiges probiert, manche Rückschläge hinnehmen müssen. Ich habe gelernt, damit zu leben und heute vor allem keine Angst mehr zu haben. Denn Darmmanagement heißt im Endeffekt, den Darm zu kontrollieren und „Unfälle“ zu verhindern. [...]



Leseprobe Magazin – Ernährung

von Jeannette Obereisenbuchner

Wie viel Energie braucht der Mensch?

Im Falle von eingeschränkter Bewegung und Verlust aktiver Muskelmasse benötigt man weniger „Arbeitsenergie“. Vergleicht man die Ernährungspyramide (Fußgänger) und Ernährungskreis, so ist zu erkennen, dass der geringere Bedarf an Kohlenhydraten in der Portionsbemessung berücksichtigt wurde. Statt mit vier Portionen dieser Lebensmittelgruppe pro Tag in der Pyramide, ist im Ernährungskreis der Bedarf bei Rollstuhlfahrern wie folgt gedeckt.

Drei Portionen Getreideprodukte und Kartoffeln pro Tag. Zwei Portionen entfallen auf Getreideprodukte und Kartoffeln, eine Portion verbleibt für eine Müsliportion. Hier wird die Bedeutung der Ballaststoffe berücksichtigt. Vollkornprodukte und Müsli mit einer Grundausstattung mit Haferflocken, Kleie, Samen wie Leinsamen oder Flohsamenschalen sorgen für eine gleichmäßige Energieversorgung, Sättigung und dem nötigen Schwung im Darm. Anstelle der eingesparten Portion Getreide gibt es eine Portion Gemüse dazu. Grund dafür ist der hohe Anteil an Mikronährstoffen und Ballaststoffen im Gemüse. [...]

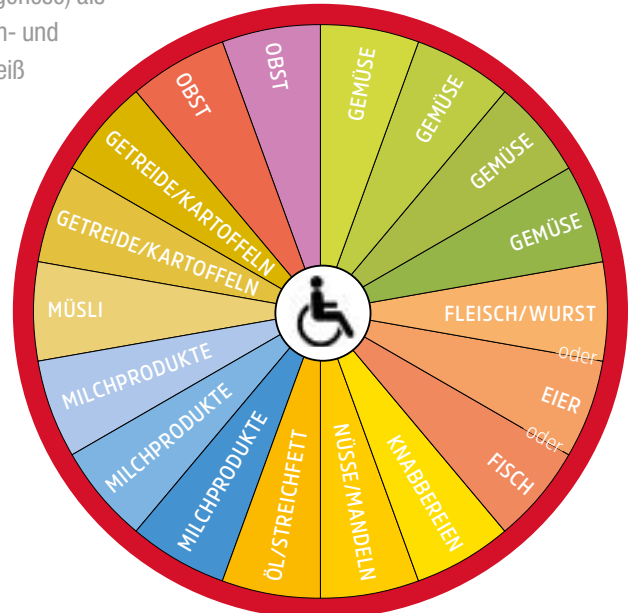
▷ 1 Portion = 1 große Hand voll

Eiweiß

Die kleinsten Bausteine der Eiweiße sind die Aminosäuren. Von essenziellen oder lebensnotwendigen Aminosäuren spricht man, wenn diese Aminosäuren vom Körper selbst nicht produziert, aber lebenswichtig gebraucht werden. Sie müssen also mit der Nahrung zugeführt werden. Zusätzlich hat das Eiweiß einen höheren Wärmewert (Thermogenese) als Kohlenhydrate und Fette. Auch dieser Nährstoff ist ein hervorragender Vitamin- und Mineralstofflieferant. Die Kombination von tierischem und pflanzlichem Eiweiß erhöht die biologische Wertigkeit und somit die Eiweißverfügbarkeit. Der Bedarf liegt bei täglich einem Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

Milch und Milchprodukte

Dabei handelt es sich um gute und leicht verdauliche Eiweißlieferanten. Empfohlen werden drei Portionen am Tag, davon ein bis zwei Portionen als Sauermilchprodukt. Fettarme und naturbelassene Produkte sind zu bevorzugen. Sie können zu allen Hauptmahlzeiten oder als geeignete Zwischenmahlzeiten eingesetzt werden. Light-Produkte oder wärmebehandelte Fruchtjoghurts sind weniger geeignet, da sie oft zu stark gezuckert und mit vielen Zusätzen angereichert sind. [...]



Leseprobe Magazin – Sport

Rainer Muhl, DRS, Christoph Werner

Sport mit Querschnittlähmung

Wie soll Sport aussehen, wenn man Beine und eventuell auch Arme nicht bewegen kann? Wenn man auf ein Hilfsmittel wie einen Rollstuhl angewiesen ist? Gibt es überhaupt Sportarten, die möglich sind? Oder kann ich nie wieder in die Berge zum Skifahren, zum Schwimmen an den Baggersee oder in der Natur Fahrrad fahren?

Solche Fragen stellen sich die meisten Querschnittgelähmten. Sie können sich kaum vorstellen, welche Möglichkeiten es gibt und sind überrascht über die große Vielfalt an sportlichen Herausforderungen, die sich ihnen bietet. Natürlich sind nicht alle Leser sportbegeistert und viele waren auch vor ihrem Unfall nicht sportlich aktiv. In diesem Artikel soll gezeigt werden, warum Sport guttut. Wie er helfen kann, Schmerzen im Alltag und physische Grenzen zu überwinden. [...]



Flying Disc Sport - Die Welt ist also doch eine Scheibe!

Ein neuer Rollstuhlsport macht sich fliegend einen Namen. Wheelchair Flying Disc Sport (WFDS) ist der Überbegriff für inklusive Sportarten mit einer fliegenden Scheibe. Eine Variante davon ist Zone Disc - ein schneller Mannschaftssport ohne Körperkontakt, der sich noch in der Entwicklung befindet und somit noch kein festes Regelwerk und keine Spielerklassifizierung hat. Den schnellen Mannschaftssport kann man ohne große Materialschlacht sowohl im Innen- als auch im Außenbereich spielen. Ideal sind dabei Rollstuhlbasketballstühle, da diese leicht und wendig sind. Natürlich kann man auch mit Aktivrollstühlen spielen - das ist besonders dann sinnvoll, wenn man im Freien spielt, beispielsweise auf einem nicht ganz ebenen Parkplatz. [...]

Peer Christoph Werner

Allerdings ist es für uns Rollifahrer sogar noch wichtiger, Sport zu treiben, egal ob man eine komplette oder eine inkomplette Lähmung hat. Noch einmal: Es geht hierbei nicht um den perfekten Körperbau, sondern vielmehr um unsere Gesundheit. Denn leider bringt die körperliche Behinderung Einschränkungen unserer inneren Organe mit sich. Sei es der Knochenbau, die Beweglichkeit, die Durchblutung, die Verdauung, der Kreislauf und noch vieles mehr. Genau diese Einschränkungen können wir mit Sport spürbar positiv beeinflussen. Was man auch nicht vergessen darf, ist, dass Sport auch für unsere Psyche sehr gut ist. [...]



Es geht weiter ...

... und wir sind für Sie da! Die Diagnose Querschnittlähmung bedeutet eine enorme Umstellung im Leben, die alle Bereiche des Alltags betrifft. Es geht um mehr als Mobilität. Das Blasen- und Darmmanagement muss neu erlernt werden, die Wohnung angepasst, das Autofahren, Sexualität, Beruf und einiges mehr sind betroffen. In der Klinik und Reha lernt man, wie man mit der neuen Situation umgehen kann. Aber wen kann man fragen, wenn man zuhause ist? Vor diesen Fragen stehen Sie als Betroffener, aber genauso auch als Angehöriger. Das Umfeld will und muss helfen, will genauso verstehen und informiert sein. Das Programm Wegbegleiter wurde für all diese Bedürfnisse entwickelt, um Sie zwei Jahre lang individuell zu unterstützen.

Denn: Es ist Ihr Weg. Wir begleiten Sie.

Richtungsweisend: Das Programm Wegbegleiter

Wir bieten Ihnen

- einen persönlichen Ansprechpartner, der für Sie da ist
- regelmäßige Magazine zu unterschiedlichen Themen mit Erfahrungsberichten und Fachbeiträgen
- Zugang zu einem Netzwerk von Betroffenen und Experten

Wenn Sie nicht wissen, wohin – wir zeigen Ihnen den Weg.

Persönlich: Ihr Ansprechpartner

Ihr Ansprechpartner gibt Ihnen Halt, wenn Sie unsicher sind, Fragen haben oder Kontakt suchen. Denn wir haben nicht nur umfangreiches Fachwissen rund um die Querschnittlähmung, sondern können auch den Kontakt zu anderen Betroffenen und Experten herstellen. Die Erfahrungen und Tipps aus erster Hand helfen Ihnen, sich zu orientieren und den neuen Alltag zu bewältigen.

Egal, was Sie bewegt – Sie können mit uns sprechen.

Informativ: Das Magazin Wegbegleiter

In insgesamt 18 Ausgaben behandeln die Wegbegleiter Magazine unterschiedliche und auf Ihren jeweiligen Lebensabschnitt abgestimmte Themen und versorgen Sie mit wertvollen fachlichen Informationen. Zusätzlich berichten Betroffene aus ihrem Leben mit der Querschnittlähmung und eröffnen Ihnen damit neue Sichtweisen. Nach der Zusendung des Magazins meldet sich Ihr Ansprechpartner, um Ihre offenen Fragen zu beantworten.

Jeder Weg ist anders. Finden Sie Ihren.

Datenschutz: Hollister Incorporated, Niederlassung Deutschland verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten inklusive Gesundheitsdaten, um Sie im Rahmen des Programms Wegbegleiter zu betreuen und um Ihnen in diesem Zusammenhang Informationen und Services per Telefon, E-Mail und Post (je nach Freigabe) zu übermitteln.

Weitere Informationen zur Datenverarbeitung bei Hollister nach Art. 13 DSGVO finden Sie unter www.wegbegleiter-hollister.de.

LI3398

© 2020 Hollister Incorporated

Hollister und Logo sind Warenzeichen

von Hollister Incorporated.

Die unterschiedlichen Themengebiete der Wegbegleiter-Magazine:

- Gesundheits- und Körpermanagement
- Blase
- Darm
- Dekubitus
- Ernährung
- Körperpflege
- Wohnen
- Querschnittlähmung im Alltag
- Mobilität (Pkw)
- Beruf und Arbeit
- Psychische Stabilität
- Partnerschaft/Sexualität/Kinderwunsch
- Familie/Freunde
- Sozialrecht
- Hilfsmittelversorgung
- Mobilität (im Rollstuhl)
- Sport und Freizeit
- Reisen



Anmeldung zum Programm Wegbegleiter

Betroffene(r) Angehörige(r) Herr Frau

Vorname/Name*

Straße/Nr.*

PLZ/Ort*

Geburtsdatum

Telefon/Mobil (für Rückfragen)

E-Mail

Querschnittlähmung seit (Monat/Jahr) Δ

Behandelndes Krankenhaus Δ

Wie möchten Sie Ihren Wegbegleiter erhalten?

digitale Ausgabe Printausgabe

Δ freiwillige Angaben von Betroffenen. Bei der Anmeldung von Angehörigen dürfen ohne Einwilligung des Betroffenen keine persönlichen Daten von diesem bekannt gegeben und gespeichert werden.

* Pflichtfelder.

Anleitung zum Versenden

Bitte trennen Sie Seite 3 und 4 an der Perforationslinie ab. Lösen Sie die Schutzfolie von dem Klebestreifen und klappen Sie Ihre ausgefüllte Anmeldung zusammen. Dann einfach auf dem Postweg an uns senden. Wir übernehmen das Porto für Sie!



Online anmelden unter:
www.wegbegleiter-hollister.de

Einwilligung zum Datenschutz:

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass die Hollister Incorporated, Niederlassung Deutschland, Riesstr. 25, 80992 München, meine personenbezogenen Daten (z.B. Adressdaten) und im Falle von Betroffenen die angegebenen Gesundheitsdaten (z.B. Angaben zum Krankheitsbild und zu körperlichen Einschränkungen, dem behandelnden Krankenhaus, dem Versorger und/oder Arzt) für den nachfolgenden Zweck erheben, verarbeiten und nutzen darf, nämlich um mich im Rahmen des Programms Wegbegleiter zu betreuen und mir Informationen und Services in diesem Rahmen per (bitte zutreffendes ankreuzen)

Post E-Mail und/oder Telefon zu übermitteln.

Mir ist bewusst, dass meine Einwilligung freiwillig erfolgt. Ich kann meine jeweils erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen. Hierfür genügt beispielsweise ein Schreiben an Hollister Incorporated, Niederlassung Deutschland, Riesstr. 25, 80992 München oder eine E-Mail an wegbegleiter@hollister.com. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

Weitere Informationen zur Datenverarbeitung bei Hollister nach Art. 13 DSGVO finden Sie unter www.wegbegleiter-hollister.de.

Datum, Unterschrift*

Name des Erziehungsberechtigten/gesetzlichen Vertreters (bei Minderjährigen/unter Betreuung stehenden Personen)

 **Hollister.**

 Besuchen Sie uns auf Facebook:
Hollister Deutschland

Sie möchten gerne weiterlesen?

Dann melden Sie sich zum Programm Wegbegleiter an. Wir freuen uns auf Sie.

Das Porto
zahlen wir
für Sie.

Deutsche Post 
WERBEANTWORT

Hollister Incorporated
Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
80992 München



Hollister Incorporated
Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
80992 München

Ihre Ansprechpartner:
Wegbegleiter-Team
Telefon: (089) 992 886-266
E-Mail: wegbegleiter@hollister.com
www.wegbegleiter-hollister.de

 Hollister®