SCHWEIZERISCHE VEREINIGUNG
ZUGUNSTEN VON PERSONEN MIT
SPINA BIFIDA & **HYDROCEPHALUS**
www.spina-hydro.ch

SBH-INFORMATIONSHEFT **NR. 3/11**

Inhalt

Wohnformen
Die Begleitung unserer Kinder . . . . . .
ist eine grosse Herausforderung 1
«Ich geniesse die Unabhängigkeit» . . 2
Selbstbestimmt wohnen
mit Unterstützung 4
Wohnen im Heim 8
Wohnen in einer eigenen
rollstuhlgängigen Wohnung 11
Der Heimeintritt 12

Lager
Sommer-Lagerrückblick Sumiswald . . 16

Verkehrsmittel
Mit 16 schon flott unterwegs 18
Transporterfahrungen 20

Prävention
Neurahlrohrdefekte 24

Ostschweiz
Mütterausflug nach St. Gallen 27

Zentralschweiz
Jubiläumsausflug mit Farm-Safari 28

Cerebral
Informationen 32

Termine
SBH und aus den Regionen 40

Titelbild: Foto Yvonne Grosswiler

Unser nächstes Heft:
zum Thema «SBH-Weekend in Sursee» erscheint Mitte Dezember 2011

Redaktionsschluss:
Mitte November 2011

Dieses Heft wurde unterstützt von:

cerebral
Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind
Fondation suisse en faveur de l'enfant infirme moteur cérébral
Fondazione svizzera per il bambino affetto da paralisi cerebrale

helvetia

Obwaldner Kantonalbank

Die Begleitung unserer Kinder ist eine grosse Herausforderung

Für alle Eltern ist die Begleitung ihrer Kinder bis zum Erwachsen werden eine Herausforderung. Für uns Eltern von Kindern mit einer Behinderung ist diese Zeit noch viel intensiver und zieht sich einige Jahre weiter, da mit dem Erwachsenenalter noch längst nicht bei allen automatisch Selbstständigkeit Einzug hält. Bei aller Freude, die wir in dieser Zeit mit unseren Kindern erleben, ist die Belastung gross, und manchmal stossen wir an unsere Grenzen.

Wir begleiten unsere Kinder durch all die gesundheitlichen Probleme und unzähligen Operationen, durch die meist schwierige Einschulung und erschwerte Berufsfindung. Wir müssen lernen, von Hoffnungen und Träumen Abschied zu nehmen und uns auf die spezielle Situation einzustellen. Im Gespräch mit anderen Eltern stellen wir oft fest, dass wir uns mit Sorgen und Problemen zu befassen haben, an die unser Gegenüber nicht im Entferntesten denkt.

Uns Eltern und den betroffenen Kindern/Jugendlichen fällt die Ablösung oft nicht leicht. Häufig bleiben Menschen mit Behinderung länger im Elternhaus wohnen als Gleichaltrige ohne Behinderung. Mit Erreichen der Volljährigkeit stellen sich uns viele neue Fragen: Wie viel Unterstützung sollen wir anbieten? Wie merken wir, ob wir genügend fordern ohne zu überfordern? Kommt unser Sohn/unsere Tochter später alleine zurecht? Wie lange soll er/sie bei uns Eltern zu Hause wohnen? Welche Art Institution ist allenfalls geeignet und finden wir einen freien Platz? Ist die Betreuung und Pflege dort ausreichend?

Kommt unser Sohn/ unsere Tochter später alleine zurecht? Wie lange soll er/sie bei uns Eltern zu Hause wohnen?

Je nach dem Grad der Körperbehinderung und der geistigen und mentalen Entwicklung unserer Schützlinge stehen mehr oder weniger Möglichkeiten zur Verfügung. Es ist wünschenswert, für jede selbstbetroffene Person das Ideale zu finden, und sie soll, soweit möglich, selbst bestimmen, wie und wo sie leben wird. Vor allem aber müssen wir Eltern vorausschauend denken und uns bewusst werden, dass wir irgendwann nicht mehr für unsere Kinder da sein können. Deshalb gilt es die Ablösung vom Elternhaus rechtzeitig aufzugleisen, damit sie schonend geschehen kann. In Notfallsituationen muss sofort gehandelt werden, und es bleibt zu wenig Zeit, eine geeignete Lösung zu finden.

In diesem Heft stellen wir zwei junge Frauen unserer Vereinigung vor, denen es gelungen ist, die Wohnform zu finden, in der sie sich wohl fühlen.

Silvia Hurschler

Besuchen Sie unsere Website:
www.spina-hydro.ch

«Ich geniesse die Unabhängigkeit»

Welche Möglichkeiten an Wohnformen bieten sich für Menschen mit einer Behinderung? Viele der jungen Selbstbetroffenen unserer Vereinigung wohnen (noch) bei ihren Eltern oder in betreuten Wohngemeinschaften. Einige aber haben sich den Traum einer eigenen Wohnung erfüllt. Angela hat mir von ihrem Weg zur Unabhängigkeit erzählt.

Angela ist eine junge Frau von 27 Jahren. Sie hat eine KV-Lehre absolviert. Seit vier Jahren arbeitet sie in einem Büro in der Agglomeration Luzern in der Abteilung Kundenservice. Zur Arbeit fährt sie mit dem eigenen Auto.

Angela lebt selbstständig in einer Mietwohnung in einem Mehrfamilienhaus. Davor wohnte sie bei ihrer Mutter und deren Lebenspartner. Zwischendurch verbrachte sie ein halbes Jahr in der Wohnung einer Kollegin, die während dieser Zeit in den Ferien war. Es hatte Angela sehr gefallen, alleine zu wohnen, und sie erkannte, dass es an der Zeit war, zuhause auszuziehen. Immer öfter gerieten Angela und ihre Mutter aneinander. Nichts Schlimmes, einfach die üblichen Reibereien in einer Mutter-Tochter-Beziehung. Zudem freute sich Angela auf die Unabhängigkeit und Freiheit. Die Mutter unterstützte das Vorhaben ihrer Tochter.

Eine passende Wohnung zu finden war gar nicht so einfach. Angela wurde von einer Immobilienberaterin unterstützt. Eine Parterre-Wohnung kam für Angela nicht infrage. Dort hätte sie sich unsicher gefühlt. Also suchte sie nach einer Wohnung in einer

oberen Etage mit Lift in der Agglomeration Luzern. Da Angela kürzere Strecken laufen kann, musste die Wohnung nicht vollständig rollstuhlgängig sein. Auch im Badezimmer waren keine besonderen Anpassungen nötig. Doch die meisten angebotenen Wohnungen hatten entweder keinen Lift oder der Mietzins lag nicht im Bereich der finanziellen Möglichkeiten von Angela. Nach ca. 2-jähriger Suche hatte sie endlich Erfolg. Sie fand eine geeignete 3½-Zimmer-Wohnung. Ihren Arbeitsort kann sie mit dem Auto in ca. 15 Minuten erreichen. Zwar sind zur Garage drei Stufen zu überwinden, aber dies schafft Angela problemlos. Den Rollstuhl lässt sie vor den Stufen stehen, ein zweiter befindet sich im Auto.

Bis zum Einzug gab es noch einiges zu besorgen. Angela stellte dazu ein Budget auf. Die Möbel hat sie mit Kolleginnen ausgesucht. War es wohl die Überzeugung das Richtige zu tun, die Angela, ansonsten eher unentschlossen, eine sehr schnelle und überzeugte Wahl treffen liess? Obwohl ihre Mutter anbot, beim Zügeln zu helfen, zog Angela es vor, den Umzug mit Kolleginnen und ihrem Cousin zu bestreiten. Sie wollte von Anfang an beweisen, dass sie ohne elterliche Hilfe zurechtkommt.

Inzwischen lebt Angela fünf Monate in ihrer Wohnung. Fast alles im Haushalt kann sie selber bewältigen. Sie kocht, wäscht und putzt selbstständig, nur für die Reinigung der Fenster braucht sie Hilfe. Für die Körperpflege beansprucht sie kaum Unterstützung. Einzig das Zehennägel schneiden ist für sie ein Ding der Unmöglichkeit, da ihre Füsse nicht «gehorchen» wollen. Da kommt ihre Mutter gerne zu Hilfe, und untersucht von Zeit zu Zeit auch die Haut ihrer Tochter auf

Druckstellen. Angela hat sich zwar wohlüberlegt einen Schrank mit Spiegelfront gekauft, damit sie heikle Hautstellen selber kontrollieren kann.

Als ich Angela nach den Vorteilen einer eigenen Wohnung frage, sprudelt es nur so aus ihr heraus: «Ich geniesse die Unabhängigkeit und Freiheit sehr. Die Wohnung liegt auch ideal, in der Nähe der Stadt Luzern, gleich nebenan befindet sich ein Einkaufscenter und auch ein grosses Kino ist leicht zu erreichen. Die Nachbarn sind nett. Es stimmt einfach alles!»
Nachteile? Da muss sie länger überlegen. Ihre Mutter weist sie darauf hin, dass es sie mehr koste, als das, was sie vorher zu Hause abgegeben habe. Aber Angela führt keinen kostspieligen Lebenswandel, und so reicht ihr Lohn aus. Mit Nachdruck bemerkt sie, dass sie diesen Schritt jedenfalls nicht bereue.

Silvia Hurschler

Selbstbestimmt wohnen mit Unterstützung

Vor drei Jahren haben wir bereits von Tina berichtet. Damals ging es vor allem um ihren immer wiederkehrenden Dekubitus. Doch auch die unbefriedigende Wohnsituation wurde erwähnt. Inzwischen hat sich einiges getan und die nun 35-jährige Frau hat viel in ihrem Leben verändert.

Die lange Warteliste erforderte Geduld

Vor drei Jahren lebte Tina noch in einer WG, wo sie nicht mehr länger bleiben wollte. Da sie sich gesundheitlich erholt hatte, arbeitete sie zwei Tage pro Woche in einem Arbeitszentrum für behinderte Menschen. Die Kosten für den Transport zur Arbeit waren aber so hoch, dass sie ihren ganzen Lohn dafür ausgeben musste.

Sie suchte weiter und schnupperte anschliessend drei Wochen in einer anderen Wohn-und Arbeitsgemeinschaft. Da es ihr dort gefiel, liess sie sich auf die lange Warteliste setzen. Es dauerte fast zwei Jahre, bis sie endlich positiven Bescheid bekam: Es wurde ein Platz frei. In der WG, in der sie noch wohnte, hatte sie drei Monate Kündigungsfrist, aber bereits in zwei Monaten konnte sie am neuen Ort beginnen. Glücklicherweise kam man ihr mit der Kündigungsfrist entgegen, und sie konnte nach zwei Monaten ohne finanzielle Konsequenzen ausziehen. Tina war sehr froh darüber, denn es war schon vorgekommen, dass sie gleichzeitig an zwei Institutionen Miete zahlen musste, da sie die Kündigungsfrist nicht einhalten konnte. Dies, obwohl der Wechsel erfolgte, weil die notwendige Pflege nicht angeboten werden konnte.

Tina lebt mit ihrem Freund zusammen

Als ich Tina kürzlich besuchte, lebte sie bereits zwei Jahre in dieser Wohn- und Arbeitsgemeinschaft. Sie erzählte mir, dass sie seit einiger Zeit mit ihrem Freund Michi

zusammenwohne, den sie in den ersten Tagen am neuen Ort kennengelernt habe. Wie Tina kam auch er mit Spina bifida zur Welt. Tina führte mich in Michis Zimmer, wo die beiden wohnen. Tinas Zimmer wird zurzeit als Abstellraum benutzt. Als ich eintrat, staunte ich, wie geräumig ihr Wohnraum ist. Darin befindet sich auch ein Bad mit Rollstuhldusche, WC und Lavabo mit kippbarem Spiegel, getrennt vom Wohnraum durch eine Schiebtüre. Tina vermisst zwar eine Badewanne, jedoch besteht die Möglichkeit, das zusätzlich vorhandene Etagenbad zu benützen. Vom Zimmer aus kann man mit dem Rollstuhl problemlos auf den Balkon gelangen. Das Zimmer kann individuell eingerichtet werden mit eigenen Möbeln, oder auf Wunsch wird eine einfache aber funktionelle Grundausstattung zur Verfügung gestellt. Internetzugang, Telefon- und Fernsehanschluss sind vorhanden. Einen Kühlschrank hat sich Michi selber angeschafft. Ebenso besitzt er eine Kaffeemaschine, die er geschenkt bekommen hat. Die Zimmer sind nicht schalldicht, das stört Tina ein wenig.

Die angebotenen Dienstleistungen erleichtern den Alltag

Tina geniesst die Dienstleistungen, die hier angeboten werden. Werktags wird das Zimmer täglich geputzt. Schmutzwäsche kann zum Waschen gegeben werden. Jedem Bewohner steht eine persönliche Betreuungsperson zur Seite, an die man sich bei Bedarf wenden kann. Sie steht beratend zur Seite, unterstützt bei Problem-Lösungen oder hilft auch in pflegerischen Bereichen. Die Betreuerin von Tina ist eine Frau mit einer Ausbildung als FAGE. Im Fall von Tina kontrolliert sie vor allem die Haut auf Druckstellen, oder wie jetzt, nach einer Operation begutachtet sie regelmässig die Operationswunde. Tina fühlt sich durch diese Möglichkeiten sicherer in der Alltagsbewältigung. Sie ist froh, wenn sie jemanden hat, an den sie sich wenden kann. Sie erzählt mir auch, dass sie nicht der «Haushaltstyp» sei und sich, wenn ihr diese Arbeiten abgenommen werden, besser auf ihre Arbeit konzentrieren könne und ihr mehr Freizeit zur Verfügung stehe. Wie sie mir berichtet, werden die Betreuten aber in absehbarer Zeit möglicherweise mehr in die Hauhaltarbeiten einbezogen, was sicher auch von Vorteil ist, weil es vielleicht den Weg ebnet, einmal ganz selbstständig in einer eigenen Wohnung zu leben. Zwei mal wöchentlich kommt eine Coiffeuse ins Haus. Auch Physiotherapie ist durch Haus-

Orthotec

Wann geht's zum nächsten Fahrradausflug?

Die Orthotec bietet für Kinder und Jugendliche Vorspann- und Liegebikes von den bekanntesten Herstellern an.

Damit der nächste Familienausflug mit dem Fahrrad garantiert zum Erfolg wird.

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

Orthotec AG | Postfach | CH-6207 Nottwil | T +41 41 939 56 10 | F +41 41 939 56 40
info@orthotec.ch | www.orthotec.ch

besuche möglich, sofern man eine Kostengutsprache hat.

Vielfältige Arbeitsmöglichkeiten

Der Arbeitsbereich befindet sich in einem anderen Gebäude. Der Weg dorthin ist überdacht, sodass man auch bei schlechtem Wetter die Arbeitsstelle trocken erreicht. Tina arbeitet hier als Sesselflechterin. Diesen Beruf hatte sie nach der Schule erlernt. In diesem Arbeitszentrum werden sehr vielfältige Arbeitsmöglichkeiten angeboten, je nach Fähigkeiten der Arbeitnehmer.

Die Mahlzeiten nehmen die Bewohner im Speisesaal ein. Frühstück, Mittagessen und Nachtessen sowie Kaffee oder Tee und Früchte werden angeboten. Es steht jeder Person frei, ab und zu auswärts zu essen. Man kann hier auch nur wohnen und auswärts arbeiten, oder hier arbeiten und an einem anderen Ort wohnen. Tina wählte arbeiten und wohnen am gleichen Ort, obwohl sie dies ursprünglich nicht beabsichtigte, damit sie nach der Arbeit besser abschalten kann und nicht immer nur die gleichen Leute um sich hat. Da sie nun aber nicht neben ihren Arbeitskolleginnen wohnt ist es für sie in Ordnung so. Diese Institution ist auch recht gross und weitläufig und so hat man nicht das Gefühl, sich bei der Arbeit und privat nur auf kleinem Raum zu bewegen. Zum Glück ist das Verhältnis untereinander gut. Gerne trifft man sich abends zu einem Schwatz im Aufenthaltsraum.

Die Freizeit gestalten

Tina und Michi unternehmen oft etwas. Dann rollen sie zur nächsten Busstation, ein Weg von etwa 10 Minuten. Für den Rückweg muss man länger rechnen, da man mit der Steigung zu kämpfen hat. Es wäre eine grosse Erleichterung, wenn ein Bus bis zum Zentrum fahren würde. Mit dem Bus geht's weiter zum Bahnhof und von da je nach dem in die eine oder andere Richtung. Die Bewohner besitzen einen Hausschlüssel, damit sie kommen und gehen können wann sie wollen. Wenn noch jemand am Empfang ist, melden sie sich dort ab. Bei der Heimkehr ist der Empfang häufig nicht mehr besetzt. Das ist aber kein Problem. Das Zentrum verfügt über eigene Kleinbusse. Je nach Art und Zeit der Fahrt ist es zum Teil gratis, oder man bezahlt einen gewissen Betrag. Jedenfalls ist es günstiger als mit dem Tixi.

Die Institution bietet auch ein Ferienlager an. Momentan hat Tina aber keine Lust, von diesem Angebot Gebrauch zu machen. Denn da sind wieder die gleichen Leute dabei wie bei der Arbeit und im Wohnbereich. Hier ist dieses Ferienangebot freiwillig, an dem Ort, wo sie vorher lebte, war sie verpflichtet mitzufahren. Es werden auch Ausflüge unternommen. Diese sind ebenso freiwillig mit Ausnahme des Geschäftsausfluges. Auch Anlässe vor Ort finden jährlich statt (Tag der offenen Tür, Gartenfest usw.). Im Wohngebäude befindet sich eine öffentliche Cafeteria.

Die Vorteile überwiegen

Tina fühlt sich wohl und sicher in dieser Arbeits- und Wohngemeinschaft. Sie ist zufrieden und lebt gerne so. Sie bekommt die gewünschte Unterstützung und kann trotzdem selbstbestimmt leben. Hier kann sie endlich zur Ruhe kommen und sich von den gesundheitlichen und psychischen Strapazen der letzten Jahre erholen. Als Nachteil gibt sie einzig an, dass das Nachtessen schon um 17.15 Uhr stattfindet, wie in einem Spital oder Altersheim. Da bekomme sie nochmals Hunger, bevor sie ins Bett gehe.

Silvia Hurschler

Wohnen im Heim

«Imbodehuus» in St. Gallen
Der OVWB (Ostschweizer Verein zur Schaffung und zum Betrieb von Wohnmöglichkeiten für Körperbehinderte) konnte 1994 in St. Gallen-Ost sein erstes Haus, das «Imbodehuus» für Menschen mit einer schweren körperlichen Behinderung eröffnen. Es bietet Platz für 21 Bewohner/-innen in Einerzimmern, die über Dusche/WC und Balkon verfügen. Zum Beisammensein laden mehrere Aufenthaltsräume und die Gartenanlage bei. Die Bewohner/-innen werden an 365 Tagen rund um die Uhr nach ihren individuellen Bedürfnissen betreut, unter dem Motto: «So viel Selbstständigkeit wie möglich und so viel Unterstützung wie nötig». Die Bereiche psychosoziale Begleitung, Pflege, Arbeitsagogik und Freizeitgestaltung sind Stützpfeiler für die Lebensgestaltung. In der seit einem Jahr ausserhalb des Wohnheimes betriebene Werkstatt (früher Sparladen) werden laufend attraktive Produkte aus Holz, Ton, Textilien hergestellt.

«Quimbyhuus» in St. Gallen-Winkeln
Im Jahre 2000 wurde in St. Gallen-Winkeln das «Quimbyhuus» feierlich eingeweiht. Hier können 12 Menschen wohnen, zudem bietet das Quimbyhuus 32 Arbeitsplätze für intern oder extern wohnende Menschen an. In der Tagesstätte stehen den Arbeiter/-innen eine breite Palette an Arbeiten zur Auswahl. Aus den verschiedenen Materialien werden in Kreativ-, Holz-, Textil- und Kunstbereich Gebrauchs- und Kunstge-

Aktiv und individuell: das «Imbodehuus»

Offen und modern: das «Quimbyhuus»

Einzigartig und modern: das «Haus Selun»

genstände hergestellt. Ein spezieller Bereich umfasst das Bürocenter. Hier werden an modern eingerichteten Computer-Arbeitsplätzen interne und externe Aufträge ausgeführt. All diese Produkte können an Basaren und im Hausladen erworben werden. Mit dem Kauf werden die Arbeiten der Behinderten geschätzt, anerkannt und für wertvoll eingestuft.

«Haus Selun» in Walenstadt

Das «Haus Selun» (erbaut 2005) in Walenstadt, besticht durch seine moderne Architektur. Es ist ein Kompetenzzentrum mit 22 Wohnplätzen für Menschen mit einer Hirnverletzung. Die Bewohner können ein mehrstufiges Rehabilitationsprogramm im Wohn- und Arbeitsbereich durchlaufen, im Hause Selun wohnen und als Interne oder Externe arbeiten. Das Langzeitwohnangebot (5 Plätze) ist ein Förderangebot das längerfristig (2–3 Jahre) zu einer sozialen Integration führt. In der Kurz- wie Langzeitrehabilitation werden die Bewohner in ihrem Bestreben nach einem wieder möglichst selbstständigen Leben gefördert. Hier werden Antworten auf die Fragen gesucht: Kann ich trotz Hirnverletzung wieder meinen Haushalt führen und selbstständig in meiner Wohnung leben? Wo benötige ich Unterstützung in der Tagesgestaltung, wie Arbeit und Freizeit? Im Wohntraining lassen sich diese Fragen beantworten und gezielt üben. In alltagsorientierten Problemstellungen wird den Hirnverletzten ein Übungsfeld zur Wiedereingliederung in den eigenen Familienbereich zur Verfügung gestellt. Im Bahnhof Walenstadt werden ab Januar 2012 zusätzlich 12 geschützte Arbeitsplätze für Menschen mit körperlicher Behinderung und/oder Hirnverletzung angeboten.

Angebot «Cavere»

Das 4. Standbein des OVWB ist das Angebot «Cavere» (Begleitetes Wohnen). Ein Team von Fachpersonen klärt die Bedürfnisse der Hirnverletzten ab, die notwendig sind, um wieder weitgehend selbstständig in den eigenen vier Wänden leben zu können. Das Team organisiert mit den Hirnverletzten die notwendigen Hilfskräfte. Diese helfen bei Problemen des Alltags, der Haushaltführung oder Freizeitgestaltung. Sie koordinieren auch die weiteren Hilfsdienste wie Spitex oder Hauspflege und die Therapien. Dank dieser persönlichen und flexiblen Begleitung gewinnen die Klienten mehr Sicherheit in ihrer neuen Lebenssituation. Gleichzeitig werden die Angehörigen entlastet.

Georg Irniger, Vorstandsmitglied ovwb

Weitere Informationen: www.ovwb.ch

HERMAP ZUM THEMA ERGOTHERAPIE

Unabhängig und mobil bleiben

mit einer grossen Auswahl an Hilfsmittel für Kinder.

- Kinder-Elektro-Rollstühle
- Kinder-Rollstühle
- Reha-Buggys
- Steh-und Gehhilfen

Reha-Technik HERMAP EBIKON

Hermap AG, Orthopädie- und Rehatechnik, Neuhaltenstrasse 1, 6030 Ebikon
Telefon 041 444 10 20, www.hermap.ch
Ausstellung und Verkaufs-Center offen MO–FR, 8.00–12.00 Uhr / 13.15–18.00 Uhr.

HERMAP EBIKON

Wohnen in einer eigenen rollstuhlgängigen Wohnung

Rund eine halbe Million Menschen in der Schweiz sind aufgrund einer Krankheit, eines Unfalls oder altersbedingt durch eine Gehbehinderung eingeschränkt. Der grösste Teil der Betroffenen will aber weiterhin selbstständig leben können und ist deshalb auf eine angepasste und gut zugängliche Wohnmöglichkeit, sei dies in einem Einfamilienhaus oder in einem Wohnblock, angewiesen.

Procap – die grösste Selbsthilfeorganisation von und für Menschen mit einer Behinderung – entwickelte mit dem Onlinedienst immoclick.ch eine Internet-Suchmaschine. Unter www.procap-wohnen.ch können Miet- und Kaufobjekte abgerufen und direkt mit den Originalinseraten verknüpft werden. Dadurch wird eine effiziente Suche und eine schnelle Findung nach einer rollstuhlgängigen Wohnung oder eines Hauses sehr erleichtert. Ergänzend zur Suchmaschine bietet Procap Wohnen auch eine spezifische Beratung für die Wohnungssuche an.

Um als rollstuhlgängig eingestuft zu werden, muss ein Objekt folgende sechs Kriterien erfüllen:

1. Stufenloser Zugang
2. Liftkabine 1,10 m breit, 1,40 m tief, Türbreite 0,80 m
3. Keine Niveauunterschiede in der Wohnung
4. Korridorbreite mindestens 1,20 m
5. Türen zur Wohnung, zu den Zimmern, zu WC/Bad/Dusche und Küche mindestens 0,80 m breit und schwellenlos
6. Raumgrösse WC/Bad mindestens 1,70 m x 2,20 m, Raumgrösse WC/Dusche mindestens 1,65 m x 1,80 m

Georg Irniger

Für direkte Hilfe und Informationen: Procap Wohnen, Urs Schnyder, Froburgstrasse 4, Postfach, 4601 Olten, Tel. 062 206 88 55 (Mo/Mi 09.00–12.00 und 13.30–17.00 Uhr), Fax 062 206 88 89, wohnen@procap.ch, www.procap-wohnen.ch

Der Heimeintritt

Heute ist mein grosser Tag. Ich trete ins Heim ein. Ein Heimplatz ist frei geworden. Er ist mir angeboten worden. Ich greife zu, auch um zu verhindern, dass ein zukünftiger Heimeintritt zu einer «Feuerwehrübung» wird. Gute Heimplätze sind rar, also nicht lange zögern, zugreifen. Oder soll ich es mir nochmals überlegen? Ich glaube, ich warte noch einen Monat oder ein Jahr, oder vielleicht sogar noch zehn Jahre!

Es wird Zeit! Der Eintritt ist auf zehn Uhr abgemacht. Alles wartet auf mich. Sie stehen nicht gerade Spalier, aber alle heissen mich herzlich willkommen. Sie zeigen mir die Räumlichkeiten meines zukünftigen Zuhause. Mein Zimmer ist etwas grösser als das zu Hause. Es hat ein Pflegebett, einen Schrank, eine Kommode und ein Lavabo. Auch der Patientenheber steht schon bereit. Also treten wir ein! Richten wir uns ein! Sie sind alle nett und freundlich zu mir, sie möchten mir den Übertritt ins Heimleben erleichtern. Auch zeigen sie mir noch die übrigen Räume, Küche, Aufenthaltszimmer, Büro, Waschmaschinenraum, ja alles, was es auf der Gruppe Sedna gibt.

Aus Distanz schaue ich zu. Lieber noch ein wenig Abstand wahren. Nicht zu nahe treten. Ich habe dann schon noch ein paar Fragen!

Können die alle mich auch so gut pflegen und versorgen wie meine Mutter? Wie auch ich ist meine Mutter seit meiner Geburt vier Jahrzehnte älter geworden. Sie ist zwar immer noch sehr jung und strotzt vor Kräften. Sie zeigt keinerlei Ermüdungserscheinungen. Sie kennt alle meine Wehwehchen und Blessuren. Sie wäre eigentlich schon pensioniert. Mütter aber dürfen nicht pensioniert werden. Das würde sonst zu einem riesigen Chaos führen. Also, können die mich zu meiner Zufriedenheit pflegen und versorgen? Können sie! Sie sind bestens ausgebildet, können gut zuhören, begreifen und lernen schnell und werden nach Kräften alles tun, um zu verhindern, dass ich merke, dass ich nicht mehr zu Hause bin. Auch mein Vater hilft mir die Veränderung der Lebenssituation zu verkraften. Er holt

mich ab für die Physiotherapie, fährt mit mir an den See spazieren, kehrt mit mir ein, wenn möglich immer an einem neuen Ort, denn ich bin Fan von Premieren, er tut allerlei, um mich abzulenken und zufriedenzustellen, denn zu Hause ist es halt doch immer noch am schönsten.
Wie ist das in der Nacht? Hören sie, wenn ich Durst habe, wenn ich nicht einschlafen kann, wenn mein Handrücken beisst und mit Fenistil eingerieben werden sollte, wenn mich das Heimweh plagt oder wenn ich eine Frage habe, die sofort beantwortet werden muss?
Wie ist das mit dem Essen? Auf der wöchentlichen Menüliste steht eine ausgewogene, abwechslungsreiche Speisefolge. Wie aber ist es mit mir? Ich habe grosse Probleme mit Schlucken. Stellen sie mir Speisen zur Verfügung, die ich gerne habe und die ich schlucken kann? Ich denke schon. So nach dem Motto: «Der Kunde ist König!»
Noch eine Frage zum Fernseher. Steht der für mich allein zur Verfügung oder muss ich mit der einen Mitbewohnerin und den drei Mitbewohnern teilen? Ich werde lernen, mich arrangieren zu müssen.

So, jetzt stehe ich da und frage mich: Soll ich eintreten oder doch wieder lieber nach Hause gehen? Das mit der Feuerwehrübung leuchtet mir ein. Lieber das Ganze in Ruhe und Gelassenheit angehen lassen, nichts überstürzen. Ich bleibe mal für eine Woche, für fünf Tage. Am Freitag darf ich übers Wochenende schon wieder nach Hause. So drei, vier Wochen wird es schon zum Aushalten sein, oder soll ich für einen Monat, für ein Jahr oder vielleicht für zehn Jahre unterschreiben? Der Entscheid fällt mir sehr schwer. Ich probier es einmal. Es wird schon nicht schiefgehen.

Unterdessen bin ich schon vier Monate im Heim, in der Sonnenhalde. Sie schauen mir gut, es gefällt mir, sie sind freundlich und lieb. Aber etwas können sie noch nicht: Alle Wünsche von meinen Augen ablesen. Sie lernen es schon noch, sie haben ja noch viel Zeit!

Georg Irniger,
geschrieben für seinen Sohn Thomas

Sonnenhalde

Zentrum für behindertengerechte Lebensgestaltung. Hier wird eine Betreuung rund um die Uhr, während 365 Tagen angeboten. Das oberste Ziel heisst: Wohlbefinden. Mit einer klaren Tagesstruktur bei Arbeit oder Beschäftigung wird darauf geachtet, dass sich die Menschen in der Sonnenhalde wohlfühlen. In der Sonnenhalde leben 68 Bewohnerinnen und Bewohner auf 9 Gruppen und in den geschützten Werkstätten- und Beschäftigungsplätzen arbeiten 125 externe und interne Arbeiterinnen und Arbeiter.

Infos:
Sonnenhalde, Zentrum für behindertengerechte Lebensgestaltung, Sonnenhaldenstrasse 59, 9008 St. Gallen, Tel. 071 243 90 90, Fax 071 243 90 80, www.sonnenhalde-ghg.ch/

Kontinenzversorgung ist Vertrauenssache. Wir bieten Ihnen dazu mehr als 14 Jahre Kompetenz, erstklassige Produkte und persönlichen Service. Damit Sie sicher und mit Leichtigkeit das Leben geniessen können. Wir sind gerne für Sie da.

ORTHO MEDICA
CONTINENCE CARE

Ortho Medica, Obergrundstrasse 119, 6005 Luzern, T. 041 360 25 44, orthomedica.ch

Sommer-Lagerrückblick Sumiswald

Plusport Behindertensport Schweiz organisierte und führte unter der Hauptleitung von Andrea Meier-Violka mit ihrem kompetenten Leiter- und Pflegeteam das Rollstuhllager für Teenies vom 17. bis 23. Juli 2011 in Sumiswald durch.

13 körperbehinderte Kinder im Alter von 7 bis 15 Jahren – teilweise begleitet von Klassenfreund/-innen und einem Elternteil – erfreuten sich an einer freundschaftlichen, fröhlichen und entspannten Lagerwoche.
Die Tage waren jeweils morgens mit Schwimmkurslektionen mit anschliessendem Wasserspielplausch und nachmittags mit Rollstuhl-Hallensport und -Spielspass sowie mit Bastelstunden gut ausgefüllt.
Am Mittwoch führte ein Halbtagsausflug zu einem nahe gelegenen Bauernhof, wo die Kinder viel Wissenswertes über Hoftiere und deren Haltung erfuhren. Abgerundet wurde der Nachmittag mit einem feinen Znacht in der gemütlichen Bauernstube der Gastfamilie.
Während der frei verfügbaren Lagerzeit liebten die Kids in ihren 4er-Zimmern zu zeichnen, zu lesen, zu gamen, Musik zu hören, auszuruhen oder auf den Gängen umherzufahren. Jeder nach seinem eigenen Bedürfnis. Kinder, die Pflegeassistenz

benötigten, erhielten diese von fachkundigen Pflegebegleiter/-innen. Kinder, die zum ersten Mal an einem Lager teilnahmen, brauchten aus verschiedenen Gründen Begleitung und Unterstützung eines Elternteils, so dass sie gestärkt und mit einem positiven Lagererlebnis nachhause gehen konnten.

Die Disco-Night mit DC Nicolas Hausammann am Freitagabend war bestimmt ein Highlight dieser Lagerwoche. Die Kids und das Team bewegten sich geschickt mit oder ohne Rollstuhl zu rassigen Rhythmen und Klängen. Es war eine Freude, die eigene und die mit eingeladene Plusport-Gruppe so ausgelassen und glücklich zu sehen. Dem ganzen Leiter-Team von Andrea Meier-Violka an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für die gute Organisation und engagierte Mitarbeit rund um das erlebnisreiche Sommerlager 2011 in Sumiswald.

Hanny Müller-Kessler

Mit 16 schon flott unterwegs

Unser Sohn Lukas besuchte von 2007–2010 die Sportschule in Kriens. Da es mit Schultasche, Sporttasche und Rollstuhl sich als recht schwierig erwies in den Bus und Zug einzusteigen, wurde er in den ersten 2½ Jahren mit dem Taxi in die Schule gefahren.
Wir Eltern fuhren ihn täglich: in die Therapie, zum Zahnarzt, zum Arzt, in den Ausgang oder ins Training. So kommen übers Jahr einige Kilometer und viele Stunden zusammen.
Wie die meiste Jugendlichen wollte Lukas unabhängiger sein, was wir nur unterstützen konnten. Auf Wunsch von Lukas machten wir beim Kantonalen Strassenverkehrsamt ein Gesuch, damit er bereits mit 16 Jahren seinen Führerschein machen konnte. Das Gesuch kann nach erfolgtem 16. Geburtstag eingereicht werden.

Für das Gesuch war folgendes nötig:

- Ein Arztzeugnis, dass Lukas auf den Rollstuhl angewiesen ist und öffentliche Verkehrsmittel nur erschwert benützen kann.
- Eine ärztliche Bestätigung, dass Lukas fähig ist, ein Auto zu lenken.
- Eine Motorisierungsabklärung beim Ergotherapeuten und Paramobil Nottwil. Dort wird festgelegt ob ein Umbau des Autos nötig ist und was genau benötigt wird.
- Die üblichen Unterlagen wie Sehtest,

Bestätigung der Personalien durch die Einwohnerkontrolle.

Je nach Kanton sind noch andere Formulare nötig. Deshalb ist es wichtig, dass man vor Beginn der Abklärungen mit dem Strassenverkehrsamt seines Kantons Kontakt aufnimmt.

Lukas bekam schon bald darauf das Okay vom kantonalen Strassenverkehrsamt. Während der Wartezeit lerne er fleissig an der Theorieprüfung, so dass er schon bald nach seinem 16. Geburtstag seine erste Fahrstunde nehmen konnte.

Es gibt in der Schweiz nicht sehr viele Fahrlehrer mit der Zusatzausbildung für umgebaute Autos. Eine Liste ist unter www.paranet.ch ersichtlich.

Lukas hatte das Glück, bei Herr Raffa, einm kompetenten, geduldigen Fahrlehrer, seine Fahrstunden zu absolvieren. Anfänglich durfte Lukas nur mit dem Fahrlehrer fahren. Als er dann jedoch sein eigenes umgebautes Auto hatte, benötigte es wieder eine spezielle Bewilligung, damit wir Eltern mit Lukas fahren durften. Dies war natürlich ein grosser Vorteil, jetzt konnte er mit uns in die Schule und ins Training fahren, so bekam er viel mehr Routine.

Dann war es endlich soweit. Lukas bestand auf Anhieb die Fahrprüfung und fuhr schon am darauffolgenden Tag alleine mit seinem Auto die 20 km in die Schule und anschliessend zum Training.

Der Autokauf war nur möglich dank der grosszügigen Unterstützung der Schweizerische Paraplegiker Stiftung, der Stiftung Cerebral sowie der SBH Zentralschweiz. Der Neupreis wurde etwas tiefer durch den Flottenrabatt und die Zollrückerstattung. Der Autoumbau wurde von der IV übernommen.

Am Anfang hatte ich als Mutter schon recht Angst und war immer froh, wenn er wieder heil zuhause war. Aber man gewöhnt sich

GELBART
ORTHOPÄDIE- UND REHATECHNIK

- ROLLSTÜHLE
- THERAPIERÄDER
- ORTHOPÄDISCHE SITZSYSTEME
- STEHGERÄTE

In Zusammenarbeit mit Eltern, Therapeuten und der Schule erarbeiten wir den Anforderungen entsprechende Lösungen.

REHA-CENTER ZÜRICH
Albisstrasse 33 8134 Adliswil
Tel 044-771 29 92

REHA-CENTER LUZERN
Tribschenstrasse 64 6005 Luzern
Tel 041-367 70 17

recht schnell an die Selbstständigkeit der Kinder. Es gibt uns Eltern, aber vor allem auch Lukas sehr viel Freiheit, die gerade in der Pubertät sehr wichtig ist.
Durch die neu gewonnene Mobilität ist Lukas selbstständiger und freier geworden. Er geniesst dies. Lukas ist ein vorsichtiger Autofahrer, der sein Auto nicht einfach nur zum Spass ausfährt. Trotz seinen unterdessen 17 Jahren weiss er Gefahren einzuschätzen. Da er als Sportler bei Cool und Clean mitmacht, hat es sich entschlossen im Ausweis zu vermerken, dass er nur mit 0 Promille fährt.

Brigit Willimann

Transporterfahrungen

Die moderne Gesellschaft zeichnet sich durch zunehmende Mobilität aus. Auch Behinderte im Rollstuhl wünschen daran teilzuhaben. So ist Mobilität heute zu einem weitverbreiteten Schlagwort geworden. Zahlreiche Anstrengungen wurden unternommen, um auch dem Behinderten seine Mobilität zu gewährleisten. An einigen Beispielen möchte ich Leistungsverbesserungen aufzeichnen.

Tixi-Taxi
Seit bald 30 Jahren gibt es die gemeinnützigen Vereine Tixi, ein Fahrdienst für Menschen mit einer Behinderung. Die Vereine Tixi haben den Zweck, behinderte, kranke und betagte Menschen, welche die öffentlichen Verkehrsmittel nicht benützen können, in ihrer Mobilität zu unterstützen. Die Tixi stehen diesen Menschen für verschiedene Fahrten zur Verfügung: soziale Kontakte, Arzt- und Therapiebesuch, Fahrten zur Arbeit, Schule, ins Kino, ins Theater, an Sportveranstaltungen, zum Einkaufen, zum Coiffeur und vieles mehr.
Heute gibt es in sehr vielen Städten und Regionen Tixi-Vereine. Eine wertvolle Adresse ist: www.tixi.ch. Eine besondere Dienstleistung des Tixi besteht nicht nur in der Fahrtleistung, sondern in der Hilfestellung des Fahrers. Diese holen die Fahrgäste an der Wohnungstüre ab, helfen beim Ein- und Aussteigen, sichern den Rollstuhlfahrer und begleiten den Fahrgast bis zum Bestimmungsort, wie Arztpraxis, Arbeitsort, usw. Unser Sohn Thomas wurde seit über zehn Jahren zweimal in der Woche vom Tixi abgeholt und zur Behindertenwerkstatt «Sonnenhalde» gefahren. Es war jedesmal eine Freude zu sehen, mit welcher freundlichen Selbstverständlichkeit die Tixifahrer/-innen Thomas abholten, einluden und davonbrausten. Die Fahrkosten zum Arbeitsplatz werden von der IV bezahlt.

Tram, Bus, Zug, Postauto
Die öffentlichen Verkehrsmittel haben in den letzten 10 Jahren grosse Anstrengungen unternommen, dass Behinderte im Rollstuhl auch Fahrten wie oben beschrieben durchführen können. Nach wie vor ist es aber wichtig, vor Fahrtantritt sich nach der Rollstuhlgängigkeit zu erkunden.
Vier gute Beispiele:
Fahrt mit dem Postauto von Zernez über den Ofenpass nach Mals im Vinschgau, mit

der Vinschgaubahn nach Meran – Bozen. Einige Postautos haben eine Hebebühne. Für eine Fahrt muss man sich vortags anmelden.
Stadler Rail: z.B. Thurbo, diese Züge zeichnen sich durch gute Rollstuhlgängigkeit aus. Die meisten Bahnhöfe von St. Gallen nach Schaffhausen haben ein erhöhtes Perron. Benötigt man eine Rampe (Elektrorollstuhl), so kann diese beim Lokomotivführer verlangt werden. Bei den Doppelstockzügen befindet sich die zusammenlegbare Rampe im vordersten Wagen zwischen den Sitzen (Gepäckablagefläche).
Im Berner Oberland, Gebiet Thuner-/ Brienzersee, kann man fast alle Zahnrad-, Seil-, Standseil- und Gondelbahnen mit dem Handrollstuhl benützen. Es empfiehlt sich aber, sich vorher anzumelden. Ein besonderes Vergnügen ist die Gondelfahrt von Grindelwald auf den Männlichen, mit der Seilbahn hinunter nach Wengen, dann mit der Wengerenalp-Zahnradbahn hinauf zur Kleinen Scheidegg und Weiterfahrt hinunter wieder nach Grindelwald.
In St. Gallen kann man seit einem Jahr fast problemlos in allen Stadtbussen einsteigen, wenn notwendig kann der Buschauffeur eine Rampe ausklappen.

Auto

Seit 15 Jahren fahren wir einen Chrysler Voyager. Schon zweimal hat die Garage Gräub AG, Oberentfelden AG (früher Aarau) den Umbau vorgenommen. Der zweite Chrysler kann dank Hydraulik abgesenkt werden, was das Ein- und Ausfahren auf der Rückseite wesentlich erleichtert. Mittels vier Sicherheitsgurten wird der Rollstuhl im Fahrzeug festgezurrt, zusätzlich sichert ein Körpergurt den Rollstuhlfahrer. Beim Motoranlassen werden die Gurten automatisch gesichert, sodass sich der Rollstuhl um keinen Millimeter mehr verschieben kann. Den Umbau finanziert die IV.

Georg Irniger

Tim (8)*

*lernt sich selber katheterisieren.

Gönnen Sie Ihrem Kind das fundierte Wissen von Publicare. Wir beraten Sie in allen Fragen rund um Stuhlinkontinenz und Katheterisierung. Wir unterstützen Sie bei der Wahl der persönlichen Hilfsmittel.

publicare

Publicare AG | Täfernstrasse 20 | 5405 Dättwil
Telefon 056 484 10 00 | www.publicare.ch

Neuralrohrdefekte

Verbreitung, Krankheitsursache und Vorbeugung

Artikel erschienen in: International Journal of Urology (2009) 16, 49–57. Dieser Artikel ist eine Übersicht und Zusammenfassung von Artikeln der letzten 40 Jahre. Zusammenfassung auf Deutsch von Christian Brunner.

Spina bifida und Anencephalie sind die häufigsten Formen der Neuralrohrdefekte. Jährlich betrifft dies weltweit 300'000 Neugeborene. Die Wirksamkeit der Zugabe von Folsäure als Prävention von Neuralrohrdefekten (NRD) und deren Wiederholung ist seit 1991 unbestritten. Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollten über die Wichtigkeit der Folsäure für die embryonale Entwicklung informiert werden und ihnen empfohlen werden, täglich 400 Mikrogramm Folsäure zu sich zu nehmen.
Nahrungsanreicherung mit Folsäure wird letztlich notwendig sein, die Anzahl dieser Patienten zu reduzieren. Die primäre Verhütung von NRD durch präkonzeptionelle Einnahme von Folsäure ist eine wichtige Gelegenheit für die Gesundheitspflege und hat weitreichende Bedeutung in der Reduktion von Krankheitshäufigkeit und Sterblichkeit der Nachkommen.

Einführung

Urologen zeigen die Entwicklung der Fortschritte in der Bekämpfung der Inkontinenz und der Infektion der harnableitenden Wege bei Neuralrohrdefekten (NRD) auf. Als Beispiele erwähnen sie sauberes und intermittierendes Selbstkatheterisieren, Blasenvergrösserungseingriffe, Schlingen-Operation zur Behebung der Inkontinenz und die Implantation von einem künstlichem Blasenschliessmuskel.
In diesem Artikel werden Häufigkeit, Ursache und Prävention von NRD behandelt. 1991 wurde eine randomisierte Kontrollstudie veröffentlicht, die zeigte, dass die Einnahme von 4 mg Folsäure vor der Konzeption die Nachkommen vor einem Neuralrohrdefekt (NRD) schützte. Zurzeit empfehlen Gesundheitsämter in vielen Ländern offiziell die Einnahme von 0,4 mg Folsäure für Frauen im gebärfähigen Alter mit Schwangerschaftswunsch.

Häufigkeit

Diese ist in den letzten drei Jahrzenhnten stark gesunken, vor allem wegen der verbesserten Auflösung der Ultraschallgeräte für intrauterine Untersuchungen, der besseren Verfügbarkeit der Alpha-föto-proteinmessung, der Unterbrechung der Schwangerschaften von Embryonen mit NRD und der Einnahme von Folsäure.
In verschiedenen Staaten sank die Häufigkeit von NRD um einen Faktor 10, z.B. in Washington (USA), in England und Wales, dafür stieg die Frequenz von Schwangerschaftsunterbrechungen dramatisch.
In Japan war dieser Trend nicht feststellbar, wahrscheinlich in erster Linie wegen mangelhafter Aufklärung, Ernährungsgewohnheiten usw.

Ursachen der Krankheit

Das Neuralrohr schliesst sich innerhalb der ersten 4 Wochen nach Konzeption,

respektive 2 Wochen nach Ausbleiben der Menstruation. Eine Kombination von genetischen Faktoren, Umwelteinflüssen und Nahrungsfaktoren spielen eine Rolle in der Entstehung des Neuralrohrdefektes. In Studien wurde festgestellt, dass die präkonzeptionelle Gabe von 4 mg Folsäure bei Frauen, die bereits ein Kind mit NRD geboren hatten, das Risiko eines weiteren Spina bifida-Kindes reduzierte. Daher suchte man jetzt in der Genetik nach einer Erklärung für NRD.

Genetische Faktoren

Der Folsäureeffekt beruht auf zwei Ebenen: direkter Einfluss auf die Zellteilung und Einwirken auf den Methidin-Homocystein-Zyklus. Homocystein ist ein Stoff, der in hoher Konzentration die Zellteilung negativ beeinflusst. Folsäure, ein wasserlösliches Vitamin-B, hilft Homocystein in Methionion zurückzubringen.

Durch die Mutation eines bestimmten Genes wird eine wichtige Substanz so verändert, dass dieser biochemische Prozess nicht richtig abläuft. Heute kennt man dieses Gen sowie die Mutation und kann sie beim Menschen nachweisen. Trägerinnen und Träger dieser Genmutation haben ein deutlich erhöhtes Risiko, Kinder mit Spina bifida zu bekommen.

Einige Autoren sind der Ansicht, dass Folsäureeinnahme bei diesen Frauen das Risiko stark vermindern würde.

Nahrungsfaktoren, Folsäuremangel

In den 1960er-Jahren wurde klar, dass ein Folsäuremangel die Häufigkeit von Anämie, Plazentaloslösung und angeborenen Missbildungen stark verstärkte. Mehrere Studien bewiesen, dass Folsäureeinnahme vor der Konzeption das Risiko der Wiederholung eines NRD drastisch reduzierte.

Auch konnte gezeigt werden, dass die Gabe von 0,4 mg Folsäure das Risiko von NRD bei der ersten Schwangerschaft deutlich verminderte. Neben Folsäure spielen folgende Faktoren ebenfalls eine wichtige Rolle:

Umgebungsfaktoren, Zuckerkrankheit (Diabetes), Übergewicht und Drogen

Diese sind zusätzliche Risikofaktoren. Extreme Armut, d.h. die Unmöglichkeit, genügend Nahrung zu erhalten, erhöht das Risiko für NRD.

Diabetes, wenn nicht strikte kontrolliert und behandelt, ist ein erhöhtes Risiko.

Drogen aller Art, auch Antiepileptica, erhöhen das Risiko, ebenso erhöhte Körpertemperatur, verursacht durch Sauna, Sport bei extremer Hitze usw.

Rauchen während der Schwangerschaft ist ein allgemeiner Risikofaktor für das werdende Kind. Rauchen vermindert die Aufnahme von Folsäure. Die Kombination von Rauchen und genetischer Mutation steigert das Risiko zusätzlich. Gleiches gilt für Alkoholismus.

Ernährung und Folsäureeinnahme

Studien haben gezeigt, dass schwangere Frauen normalerweise ein Defizit an Folsäure haben. Folsäure in der Nahrung kann wesentlich schlechter vom Körper aufgenommen werden als Folsäure in Tablettenform wegen der verschiedenen chemischen Struktur. In einigen Studien konnte gezeigt werden, dass die empfohlene Dosis von 0,4 mg Folsäure zu klein ist. Daher wird eine tägliche Dosis von 0,5 mg empfohlen. Negative Auswirkungen durch Folsäureeinnahme konnten nicht nachgewiesen werden.

Ein Artikel, eine sogenannte «Metanalyse», hat gezeigt, dass die alleinige Empfehlung,

Folsäure einzunehmen, die Häufigkeit von NRD nicht senkt.

Effekt der Nahrungsanreicherung mit Folsäure

Seit Januar 1998 wird in den USA Mehl mit Folsäure angereichert. Damit konnte eine weitere Senkung des Risikos für NRD erreicht werden. Dies konnte auch durch die Erhöhung des Folsäureblutspiegels gezeigt werden.

Verschreibung von Anti-Epipepsie-Medikamenten

Da diese Medikamente den Effekt der Folsäure wesentlich beeinflussen können, ist bei deren Verschreibung grosse Vorsicht geboten. Die Frauen müssen genau instruiert und überwacht werden. Die Dosis von Folsäure muss erhöht werden.

Empfehlungen der Artikelautoren

a) Einnahme von min. 0,4 mg Folsäure 4 Wochen vor geplanter und während der ersten 3 Monate der Schwangerschaft;
b) ständige Wiederholung der Instruktion und Orientierung über die Wichtigkeit der Folsäure in der Prävention von NRD, nicht nur bei Frauen in gebärfähigem Alter, sondern auch bei medizinischen Fachleuten und der ganzen Bevölkerung;
c) Überwachung der Häufigkeit von angeborenen Defekten durch die Gesundheitsorgane der einzelnen Staaten;
d) regelmässige Überprüfung, ob die Wichtigkeit der Folsäureeinnahme die Frauen im gebärfähigen Alter auch erreicht;
e) Folsäureanreicherung der Nahrungsmittel einführen.

Basler Orthopädie
www.rene-ruepp.ch

Basler Orthopädie
René Ruepp AG
Austrasse 109
4003 Basel
Tel 061 205 77 77
Fax 061 205 77 78
info@rene-ruepp.ch
www.rene-ruepp.ch

Mütterausflug nach St. Gallen

Sonntag, 29. Mai 2011

Treffpunkt am Bahnhof St.Gallen um 09.15 Uhr bei strahlendem Wetter, aber etwas kühl für kurzärmlige Mamis. Doch der Tag soll noch heiss werden.

Nur gerade sieben Wanderfreudige haben sich eingetroffen. Um keine Tradition zu brechen, geht es zuerst ins neue Migros-Restaurant am Bahnhof. Auf der Terrasse geniessen wir Kaffee und Gipfeli an der Sonne, die wir noch gerne auf unserer Haut spüren. Für diesen Müttertreff hat sich die Organisatorin Silvia Truniger ein spezielles Programm ausgesucht. Statt Wanderung werden wir von einer professionellen Stadtführerin durch die Handelsstadt St. Gallen geführt. Es war sehr interessant, und auch ich als St. Gallerin habe viel Neues erfahren können. Ein Besuch in der Stiftsbibliothek und der Kathedrale waren der krönende Abschluss.

Für 13.00 Uhr wurde in der Altstadt ein Tisch im Café Pelikan reserviert, wo wir hervorragend unter freiem Himmel Klostertürme, Vadianteller, Mönchsbröckli oder Kreuzgangtoast geniessen durften. Natürlich ganz still und in sich gekehrt wie die Nonnen, ha ha ... Ein guter Tip, falls ihr mal nach St.Gallen kommt.

Am Nachmittag traten wir dann doch noch für eine kleine Wanderung an. Oben am östlichen Rosenberg befidnet sich der «weltbekannte» Wildpark Peter und Paul. Vom Aufstieg zum Rosenberg blieben wir verschont. Wir durften mit dem Bus hochfahren und konnten den Rest des Höhenweges bis zum Park spazieren. Alle freuten sich schon auf die Hirsche, Rehe, Steinböcke, Gemsen, Wildschweine, Murmeltiere und Luchse. Doch schon am Anfang mussten wir feststellen, dass sich die Tiere in den Schatten verkrochen haben. Ganz überzeugt davon, dass die Wildschweine sich im kühlen Dreck suhlen würden, kamen wir wieder an ein scheinbar leeres Gehege. Nachdem wir bis dahin nur ein paar wenige Hörner zu Gesicht bekommen haben, wurden wir von den Murmeltieren deren drei sich aus dem Loch getraut haben, nicht enttäuscht. Zum Schluss ging es am Luchsgehege vorbei.

Der Luchs zeigte uns demonstrativ nur sein Hinterteil. Die Ausbeute war klein, aber der Spaziergang durch den Wald hat sich trotzdem gelohnt. Auch das Restaurant Peter und Paul ist ein Geheimtip. Die Desserts waren himmlisch, mmmhhh! Alle selber schuld, die nicht dabei waren!

Zurück zur Bustation und zum Bahnhof, und wiederum ist ein schöner Mütterausflug wieder schnell zu Ende gegangen. Kommt doch auch wieder einmal mit!

Irene Müller

Jubiläumsausflug mit Farm-Safari

30 Jahre Spina bifida-Vereinigung Zentralschweiz

Eine grosse Schar Eltern, Kinder und Jugendliche trotzte dem trüben und nassen Wetter, um unser 30-jähriges Jubiläum zu feiern. Wir trafen uns um 9.30 Uhr auf dem Erlebnisbauernhof «Hotzenhof» in Baar.

Zum Begrüssungsapèro gab es moussierenden Champbaar, ein Apfelschaumwein und Apfelsaft aus hauseigener Produktion. Dazu stärkten wir uns mit Zopf und Bauernbrot.
Danach wurden die Rollstühle auf die Wagen des Safari-Mobils gebunden, und alle Teilnehmer bestiegen mit oder ohne Hilfe das Gefährt. Zum Glück waren die Wagen gedeckt, so konnte uns der zeitweise stark niederprasselnde Regen nicht wirklich ärgern. Ein Traktor zog die besetzten Wagen durch die Hofumgebung. Unterwegs hielten wir an verschiedenen Stationen, die mit Infotafeln ausgestattet waren. Dort erfuhren wir viel Wissenswertes zum Leben und Arbeiten auf dem Bauernhof. Es wurde in zwei Gruppen um Punkte gekämpft bei den Geschicklichkeitsspielen, zu denen uns Safari-Führer, Bauer Hermann Hotz, einlud. Dabei konnten auch hofeigene Getränke probiert werden. So wurde nach dem Genuss eines 20-prozentigen «Zielwassers» mit der Armbrust ins Schwarze oder besser gesagt mitten durch den Apfel getroffen, ganz nach unserem mutigen Vorbild Wilhelm Tell. Bei einem anderen Spiel wurde in getrockneten Kirschensteinen nach Dingen gesucht, oder zwei besonders mutige Frauen griffen blindlings in eine Röhre, um herauszufinden, was sich darin befindet.

Es war interessant und eindrücklich, auf dem holprigen Gelände so nah zwischen den Obstbäumen durchzufahren, vor allem für die Rollstuhlfahrer. Mancher konnte es sich nicht verkneifen, schnell ein paar saftige Kirschen von den triefenden Ästen zu «stibitzen». Wir lernten eine uns bis dahin unbekannte Frucht, die Nashi-Birne, kennen. Diese asiatische Birne in Apfelform, eine Kreuzung aus Apfel, Birne und Quitte, wird unter anderem auch zum Herstellen eines feinen Likörs verwendet, wie wir beim Degustieren erfahren konnten. Unterwegs begegneten wir schottischen Hochlandrindern, Ziegen und den beiden Schweinen Alfred und Amalia. Auf dem Hof leben auch Kaninchen, 300 Hühner in Auslaufhaltung, und der freundliche Hofhund. Der «Hotzenhof» ist jedoch vor allem auf Obst-und Beerenanbau spezialisiert.

Nach ca. 90 Minuten spannender Fahrt mit erlebnisreichen Stationen kamen wir wieder zurück zum Bauernhaus und durften uns am reichhaltigen Bauernbuffet bedienen. Zum späteren Kaffee und Dessertbuffet konnten wir die grosse Auswahl an hauseigenen Schnäpsen und Likören probieren. Gut besucht war auch der hofeigene Verkaufsladen. Die Vereinigung offerierte jeder Familie einen Einkauf für Fr. 30.–. Bei der grossen Auswahl an Köstlichkeiten fiel die Entscheidung nicht leicht.

Nach einem interessanten und bereichernden Tag in fröhlicher Runde verabschiedeten wir uns vom «Hotzenhof-Team» und machten uns auf den Heimweg. Herzlichen Dank für die Organisation dieses gelungenen Anlasses.

Silvia Hurschler / Fotos: Yvonne Grosswiler

LIQUICK® PLUS ist das geschlossene Kompaktsystem mit integriertem Auffangbeutel. Es genügt ein einfacher Druck und die hydrophile Katheterbeschichtung wird durch die Kochsalzlösung aktiviert.

Unser Erfolgsgeheimnis:

KINDERLEICHTE ANWENDUNG bei allen Systemen!

In allen ISK-Systemen von MEDICAL SERVICE ist der SafetyCat® Sicherheitskatheter enthalten. Das bedeutet nicht nur ein Plus an Sicherheit und Komfort für alle Anwender. Besonders unseren Jüngsten wird die Katheterisierung mit den farbigen Köpfen des SafetyCat® zum Kinderspiel. Der Katheter ist so stets deutlich sichtbar und sorgt mit seinem konisch geformten Ergothan-Kopf für ein besonders schonendes Einführen in die kindliche Harnröhre.

Liquick® Plus und Liquick® Base – beide mit den SafetyCat®-Vorteilen ausgestattet, gehören zu unserer Produktreihe der hydrophilen Systeme. *Weitere Infos und kostenlose Produktmuster erhalten Sie bei:*

EXPIRION
Provider of Competence

Telefon 041 3602764 • Telefax 041 3602718
medical-service@expirion.ch • www.medical-service.de

Design: www.dartwork.de

LIQUICK® BASE

Bei diesem System ist das Sachet mit steriler Kochsalzlösung zusammen in einer Umverpackung. Die praktische blaue Schutzhülle erlaubt eine berührungsfreie Anwendung.

Teleflex

AKTUELL

Der Cerebralpreis 2011 ging nach Burgdorf

Auf der Bühne stehen und für einmal die eigene Behinderung vergessen. Der Theaterzirkus Wunderplunder bietet behinderten Kindern und Erwachsenen die Möglichkeit, sich selbst als Artisten auf der Bühne zu versuchen. Nicht wenige der Betroffenen wachsen dabei regelrecht über sich hinaus. Für dieses Engagement erhielt der Theaterzirkus nun den mit CHF 20'000.– dotierten Cerebralpreis.

Die Erfolgsgeschichte des Theaterzirkus Wunderplunder begann im Jahr 1984. Damals hatten einige Studenten die Idee für einen Mitmachzirkus. Sie wollten ein Projekt ins Leben rufen, bei dem Kinder und Erwachsene gleichermassen als Artisten mitmachen und ihr ganz eigenes Zirkusprogramm einstudieren konnten.
Schon kurz nach der Gründung des Theaterzirkus war für die Truppe klar, dass sie nicht nur mit gesunden Kindern und Erwachsenen zusammenarbeiten wollte. Heute erhalten auch behinderte Kinder und Erwachsene die einmalige Gelegenheit, Zirkusluft zu schnuppern und sich als Artistinnen und Artisten zu versuchen. Der Zirkus Wunderplunder gastiert während seiner Tournee immer wieder in Institutionen, in denen behinderte Kinder und Erwachsene wohnen, und die Freude ist jeweils riesig. Auch die Teammitglieder des Theaterzirkus freuen sich darauf, wenn sie mit behinderten Menschen arbeiten dürfen. Behinderte Menschen gehen ganz anders an diesen Zirkus heran. Sie sprühen nur so vor Ideen, und so gestaltet sich die Zirkuswoche jeweils sehr spannend. Es ist auch immer wieder faszinierend, wie die Kinder und Erwachsenen nach und nach aus sich heraus kommen und zum Teil Fähigkeiten entwickeln, die sie wohl selbst kaum für möglich gehalten hätten.
Wenn man mit den Teammitgliedern des Theaterzirkus Wunderplunder spricht, dann spürt man, dass sie überzeugt sind von ihrer

Der Anerkennungspreis wurde auch in diesem Jahr durch das Ehepaar Annegret und René Schefer von der Fa. Cosanum AG in Schlieren gestiftet. Herzlichen Dank.

Sache und sich von ganzem Herzen engagieren. Dass sie einmal den Cerebralpreis gewinnen würden, hätten sie dennoch nie erwartet.

DIENSTLEISTUNGEN

Mehr Badespass für behinderte Menschen

Im Rahmen des Jubiläumsprojekts «Poollift» stattet die Stiftung Cerebral 20 Schwimmbäder in der ganzen Schweiz mit Poolliften aus. Behinderte Menschen erhalten so besseren Zugang und können sich beim Schwimmbadbesuch selbstständiger bewegen.
Wasser ist Balsam für die Seele. Die Bewegung im Wasser entlastet wirksam die Gelenke und gibt einem ein Gefühl der Schwerelosigkeit. Für behinderte Menschen bedeutet Schwimmen ein ganz anderes Körpergefühl. Sie fühlen sich getragen, erhalten mehr Bewegungsfreiheit können sich entspannen und ihre verspannten Muskeln lockern.
Es gibt aber auch heute noch Hallen- und Freibäder in der Schweiz, die noch nicht vollständig rollstuhlgängig sind. Körperbehinderte Menschen können dort nur mit grosser Mühe ins Wasser und wieder hinaus gelangen. Deshalb setzt sich die Stiftung Cerebral schon seit vielen Jahren für die Installation von Poolliften ein.

Schwimmbäder, die mit einem Poollift ausgestattet sind, finden Sie unter http://www.cerebral.ch/de/hilfsangebote/erholung-und-freizeit/hilfsmittel/

Die Ausflugsschifffahrt auf Schweizer Seen wird auch für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung immer attraktiver

Am Samstag, 25. Juni 2011 hat die Stiftung Cerebral in Partnerschaft mit Schweizer Schifffahrtsgesellschaften behindertengerecht umgerüstete Ausflugsschiffe präsentiert und gleichzeitig ihr 50-jähriges Bestehen gefeiert.

Neu verfügen dank der Stiftung Cerebral ausgewählte Schiffe auf Bieler-, Thuner- und Vierwaldstättersee über besondere Einrichtungen für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung.
So wurde auf dem Motorschiff MS Stadt Thun ein Vertikallift installiert, der beispielsweise Rollstuhlfahrern den problemlosen Zugang zum Oberdeck ermöglicht; auf der MS Petersinsel der Bielersee Schifffahrtsgesellschaft erschliesst neu ein Treppenlift das Hauptdeck, während die Schifffahrtsgesellschaft Vierwaldstädtersee ein Informationssystem für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung anbietet.

Kinderleichte Versorgung

Sanft – Sicher – Selbständig

SpeediCath und Peristeen in der Coloplast KinderWelt

Kinderratgeber

Unser Maskottchen Jan Jaguar und seine Freunde Hanna und Dennis zeigen Kindern das eigenständige Entleeren der Blase mit einem Katheter.

Lern DVD

Für Kinder und Erwachsene zum Thema Einmalkatheterismus und Peristeen.

Erfahren Sie mehr unter www.coloplast.ch oder kontaktieren Sie uns unter swissinfo@coloplast.com

Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care

Coloplast entwickelt Produkte und Serviceleistungen, um das Leben für Menschen mit sehr persönlichen und privaten körperlichen Beeinträchtigungen zu erleichtern. In enger Zusammenarbeit mit den Anwendern unserer Produkte entwickeln wir Lösungen, die den speziellen Bedürfnissen dieser Menschen gerecht werden. Coloplast ist ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 7000 Mitarbeitern. Wir bieten Lösungen im Bereiche der Stoma-, Inkontinenz- und Wundversorgung, als auch in der Hautpflege und in der Urologie an.

Das Coloplast Logo ist ein eingetragenes Markenzeichen der Firma Coloplast A/S,
© 2010-12 Coloplast A/S, DK-3050 Humblebaek, Denmark

Coloplast

Schweiz
Coloplast AG
Euro 1, Blegistrasse 1
6343 Rotkreuz
Tel.: 041 799 79 79, Fax.: 041 799 79 40
www.coloplast.ch

Le prix Cerebral 2011 est parti à Berthoud

Etre en scène et oublier pour une fois son handicap. Le cirque-théâtre Wunderplunder offre à des enfants et adultes handicapés la possibilité de s'essayer eux-mêmes à une représentation sur la piste en tant qu'artistes. Ce faisant, on observe chez la majorité des personnes concernées un véritable dépassement de soi. Et pour cet engagement, le cirque-théâtre vient d'être récompensé par le prix Cerebral doté de 20 000 francs.

La success story du cirque-théâtre Wunderplunder a commencé en 1984. A l'époque, quelques étudiants ont eu l'idée de créer un cirque participatif. Ils voulaient monter un projet dans lequel enfants et adultes pussent participer de la même façon en tant qu'artistes et répéter leur propre programme de cirque.
Peu de temps après la création du cirque-théâtre, la troupe avait déjà compris qu'elle ne voulait pas travailler uniquement avec des enfants et des adultes en bonne santé. Aujourd'hui, des enfants et des adultes handicapés ont eux aussi l'opportunité unique de plonger dans le monde du cirque et de se produire en tant qu'artistes. Le cirque Wunderplunder s'arrête régulièrement dans des institutions où résident des enfants et des adultes handicapés, et chaque fois, la joie de ces personnes est immense. Les membres de la troupe du cirque-théâtre sont également ravis de pouvoir travailler avec des personnes handicapées. Ces dernières abordent ce cirque tout à fait autrement. Elles bouillonnent d'idées, et l'organisation de la semaine de cirque est chaque fois extrêmement passionnante. Il est également fascinant de voir comment les enfants et les adultes s'extériorisent peu à peu et développent parfois des aptitudes qu'ils n'auraient jamais pensé posséder.
Lorsque l'on parle avec les membres de la troupe du cirque-théâtre Wunderplunder, on sent qu'ils sont convaincus par leur travail et qu'ils s'investissent avec tout leur cœur. Jamais toutefois ils n'auraient imaginé recevoir un jour le prix Cerebral.
Le prix de reconnaissance de la Fondation Cerebral a été offert cette année encore par le couple Annegret et René Schefer de la société Cosanum SA à Schlieren.

Pour un plaisir de la baignade encore plus grand
Vous trouverez les autres piscines dotées d'un ascenseur de piscine sur:
http://www.cerebral.ch/fr/aides-diverses/detente-et-loisirs/moyens-auxiliaires/

Der hydrophil beschichtete Katheter von **Oasis** ist angenehm, sicher und preisgünstig! Die neue **Führungshilfe** ermöglicht ein einfaches und steriles Einführen! Bestell noch heute Deine **Gratis-Muster**.

Wir sind für Dich da: 061 487 99 11 oder www.rehatec.ch

REHATEC

Il premio Cerebral 2011 va a Burgdorf

Calcare la scena e dimenticare per una volta il proprio handicap. Il circo teatrale Wunderplunder offre a bambini e adulti portatori di handicap la possibilità di cimentarsi in pista come artisti. Non pochi interessati riescono davvero a superare se stessi. Per questo impegno, il circo teatrale riceve il premio Cerebral di CHF 20'000.–.
Il premio di riconoscimento della Fondazione Cerebral è stato istituito anche quest'anno dalla coppia Annegret e René Schefer dell'azienda Cosanum SA di Schlieren. Grazie mille.

L'escursione in battello sui laghi svizzeri diventerà sempre più allettante anche per i portatori di handicap fisico

Sabato 25 giugno 2011 la Fondazione Cerebral, in partnership con le Società svizzere di navigazione, ha presentato battelli adattati alle esigenze dei portatori di handicap, festeggiando nel contempo i 50 anni della sua esistenza. Adesso, grazie alla Fondazione Cerebral, navi scelte sul Lago di Bienna, Lago di Thun e Lago dei Quattro Cantoni dispongono di allestimenti speciali per portatori di handicap fisico. Così, sulla motonave MS Stadt Thun, è stato installato un sollevatore verticale che permette, ad esempio, a chi è costretto sulla sedia a rotelle di accedere tranquillamente al ponte superiore; ora, sulla MS Petersinsel della Società di navigazione del Lago di Bienna, un salicale rende accessibile il ponte di coperta, mentre la Società di navigazione del Lago dei Quattro Cantoni offre un sistema d'informazione per portatori di handicap fisico.

Più divertimento in piscina per i portatori di handicap

Nell'ambito del progetto per l'Anniversario «Poollift», la Fondazione Cerebral equipaggia di Poollift 20 piscine ubicate in tutta la Svizzera. I portatori di handicap ottengono così un accesso migliore in acqua e potranno muoversi in modo più autonomo durante la permanenza in piscina. Piscine dotate di un Poollift sono reperibili su:
www.cerebral.ch/it/offerte-di-assistenza/riposo-e-tempo-libero/mezzi-ausiliari/

Eco

Cara Fondazione Cerebral
È un sogno soggiornare nella Swiss Lodge! Con i nostri assistenti godiamo di vacanze meravigliose e di massima qualità. Semplicemente fantastico!
Grazie mille. Gruppo Farfalla Haus Morgenstern
Nota della redazione: La Fondazione Cerebral ha versato un contributo di CHF 40'000.– per il risanamento adatto alle esigenze dei portatori di handicap dei locali adibiti ad uso servizi nella foresteria Swiss Lodge.

Cara Cerebral
Noi, 7 alunni della Scuola speciale Rägeboge, ci stiamo godendo molto le nostre vacanze sul Mare del Nord. Tutto è fantastico: il gioco degli aquiloni, passare nel fango con sedie a rotelle speciali. La casa vacanze Center Parc Mare del Nord offre possibilità estremamente varie.
Affettuosi saluti S. Badin, SS JUFA-Rägeboge, Basilea

LoFric®

Alles was Sie
Katheterisier

Gratismuster unter Tel:
oder E-Mail: info.ch@a

ASTRA
ASTRA TECH

Astra Tech SA Av. de Sévelin 18 1
Tel: 021-620 02 30 Fax: 021-620 02 31 i

e und Ihr Kind zum
ren brauchen!

021-620 02 30
astratech.com

ASTRATECH HEALTHCARE

1000 Lausanne 20 Postfach 54
nfo.ch@astratech.com www.lofric.ch

A company in the AstraZeneca Group

Schweizerische Vereinigung

12. November 2011
Zentralvorstandsitzung in Olten
12. Mai 2012
Delegiertenversammlung SBH, organisiert durch die Zürcher Vereinigung

Redaktionskommission

26. Oktober 2011
18.00 Uhr: Redaktionssitzung, Rest. Buffet Olten Autogrill

Ostschweiz

24. September 2011
Minigolf-Plausch

Zentralschweiz

22. Oktober 2011
Elternausflug
26. November 2011
Chlaushöck
16. März 2012
Generalversammlung

Sexualität und Querschnittlähmung

Kursbeschreibung
Sexualität gehört zu den Grundbedürfnissen jedes Menschen. Eine Querschnittlähmung bedingt das Um- und Einstellen auf eine veränderte Situation. Das Abschiednehmen von den biologischen Funktionen ist schwierig. Durch Konzentration auf das Verlorene geht oft das Vorhandene vergessen.
Ziel des Seminars ist, Sie in dieser Situation zu unterstützen. Wir möchten Ihnen so viele Informationen geben, dass Sie selber entscheiden können, was für Sie möglich und zufriedenstellend ist.
Im Vordergrund stehen der Wissens- und Erfahrungsaustausch unter Fachpersonen und Direktbetroffenen.

Zielgruppe
Menschen im Rollstuhl mit unfall-, krankheitsbedingter angeborener Querschnittlähmung und deren Partner oder Partnerinnen.

Referenten
- Dr. med. Eduard Infanger, Gynäkologe
- Lic. phil. Nicoletta Gay, Psychotherapeutin und Sensitivity Trainerin
- Soluna, Sexualassistentin/Berührerin
- Dr. med. Konrad Göcking*, Leitender Arzt Neuro-Urologie
- Dr. med. Andreas Jenny*, Oberarzt Paraplegiologie
- Nadira Abes*, Peer Counsellor
- Therese Kämpfer*, Patientenbildung

* = Mitarbeitende SPZ Nottwil

Kursort und Raum
Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil
Feuer, Erde

Datum: 13. und 14. Oktober 2011
Zeit: 10.00 bis 17.00 Uhr
Teilnehmer: 6 bis 14
Kosten: CHF 140.–. Für stationäre Patienten und deren Bezugspersonen gratis.
Anmeldeschluss: 27. September 2011
Infos/Anmeldung: Therese Kämpfer, Patientenbildung Schweizer Paraplegiker-Zentrum, 6297 Nottwil
Tel. 041 939 53 62 (jeweils dienstags und donnerstags), therese.kaempfer@paranet.ch, www.paranet

kids camp!
23./24. Juni 2012 in Nottwil, ww.spv.ch

SCHWEIZERISCHE VEREINIGUNG
ZUGUNSTEN VON PERSONEN MIT
SPINA BIFIDA & **HYDROCEPHALUS**
www.spina-hydro.ch

Geschäftsstelle
Brigit Willimann, Schulrain 3, 6276 Hohenrain
Tel./Fax P 041 910 34 28, G 041 910 00 15
geschaeftsstelle@spina-hydro.ch

Zentralpräsidentin
Inés Boekholt, rue Jolimont 22, 2525 Le Landeron
Tel. P 032 751 14 32, Natel 079 212 89 49
Fax 032 721 24 24, praesidentin@spina-hydro.ch

Zentralkassierin
Cornelia Imfeld, Brunnmattweg 11, 6060 Sarnen
Tel. 041 660 51 49, kassier@spina-hydro.ch

Spenden-Konto
Obwaldner Kantonalbank, 6061 Sarnen 1, PC 60-9-9,
zugunsten von: CH91 0078 0000 3010 5315 1
Schweizerische Vereinigung zugunsten von Personen
mit Spina bifida und Hydrocephalus, 6060 Sarnen

REGIONALVEREINIGUNGEN

Basler Vereinigung
Präsident: Serge Rosenblatt
Klingentalstrasse 90, 4057 Basel, Tel. 061 693 43 12
serge.rosenblatt@spina-hydro.ch

Ostschweizerische Vereinigung
Präsident: Christian Brunner
Hinterbühle 851, 9427 Wolfhalden
Tel. 071 888 66 70, christian.brunner@spina-hydro.ch

Vereinigung Bern/Suisse Romande
Präsidentin: Lisa Salzmann
Bahnhofstrasse 20, 3076 Worb, Tel. 031 839 16 20
lisa.salzmann@spina-hydro.ch

Zentralschweizerische Vereinigung
Präsidentin: Yvonne Grosswiler
Forchwaldstr. 12, 6318 Walchwil, Tel. 041 758 27 76
yvonne.grosswiler@spina-hydro.ch
Obwaldner Kantonalbank, 6061 Sarnen, PC 60-9-9, zugunsten von:
CH 04 0078 0013 0546 1180 7, Zentralschweizerische Vereinigung zugunsten von Personen mit Spina bifida und Hydrocephalus, 6060 Sarnen

Zürcher Vereinigung
Co-Präsidenten:
Hansruedi Frohofer, Rebenweg 33, 8332 Russikon
Tel. 044 954 33 56, Fax 044 954 33 02,
hansruedi.frohofer@spina-hydro.ch
Beat Käser, Trogacherstrasse 4, 8335 Hittnau,
Tel. 044 950 90 00, kaeserfrei@sunrise.ch,
PC-Konto 80-64657-1

SBH-INFORMATIONSHEFT
erscheint 4 x jährlich:
je Mitte März, Juni, September, Dezember

Redaktion
– Albin Koller, Im Unterzelg 21, 8965 Berikon,
Tel. 056 633 60 09, Fax 056 631 80 54,
redaktion@spina-hydro.ch
– Rita Gloor, Schulhausstrasse 1, 3377 Walliswil-
Wangen, Tel. 032 631 13 78, ritagl@bluewin.ch
– Silvia Hurschler, Kirchweg 2a, 6022 Grosswangen,
Tel. 041 980 10 36, sihurschler@gmx.ch
– Georg Irniger, Hüttenwiesstrasse 37a,
9016 St. Gallen, Tel. 071 288 53 18,
g.r.irniger.reiser@hispeed.ch
– Hanny Müller-Kessler, Aehrenweg 6,
8317 Tagelswangen, Tel. 052 343 22 89,
hanny.mueller-kessler@bluewin.ch

Layout und Druckvorstufe
Albin Koller, Im Unterzelg 21, 8965 Berikon,
Tel. 056 633 60 09, redaktion@spina-hydro.ch

Inserate und Inseratenverkauf
Geschäftsstelle, Brigit Willimann
Schulrain 3, 6276 Hohenrain
Tel. P 041 910 34 28, G 041 910 00 15
geschaeftsstelle@spina-hydro.ch

Abonnemente
Jahresabonnement 2011 inkl. Versandkosten und
MwSt Schweiz Fr. 30.–, Europa Fr. 50.–.

Abonnemente/Adressänderungen
Albin Koller, Im Unterzelg 21, 8965 Berikon,
Tel. 056 633 60 09, Fax 056 631 80 54,
redaktion@spina-hydro.ch

Druck und Spedition
Schumacher Druckerei AG, Lindenbergstrasse 17,
5630 Muri, Tel. 056 664 12 76, Fax 056 664 48 19,
schumacherdruck@bluewin.ch

Auflage: 800 Ex.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur auf vorherige schriftliche Zustimmung durch die Redaktion.

P.P.
5630 Muri

Adressänderungen:
Redaktion SBH
Im Unterzelg 21
8965 Berikon

ankuppeln und losfahren – wohin du willst!

Hersteller: ATEC Ing. Büro AG
Küssnacht a.R. www.swisstrac.ch

KIDS SWISS•TRAC®