



THEMEN

«Dieses Haus hätte mindestens vier Sterne verdient!»,
sagt Silvia Felix, nachdem sie ein Ferienlager für MS-Betroffene im Zentrum Elisabeth organisiert hat. Mehr darüber ab Seite 2.

«Auch ich als Therapeutin fühle mich hier wohl».
Heike Disch erzählt im Interview auf Seite 3 von ihrem Arbeitsalltag.

Pflegefonds. Wie Sie MS-Betroffenen mit einer Spende helfen können, erfahren Sie auf Seite 4.





EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Wer hat Sie in Ihrem Leben am meisten geprägt? Diese Frage wird häufig in Interviews mit bekannten Persönlichkeiten aus Wirtschaft und Politik gestellt. Im Kern zielt diese Frage darauf, was eine Bezugsperson jemandem auf seinem Lebensweg mitgeben kann. Vordergründig denkt man dabei an Dinge wie eine Erbschaft, eine Lebensweisheit oder eine vorbildliche Lebens- und Arbeitseinstellung. Dies sind wichtige Mosaiksteine im Leben, für die wir dankbar sind und die wir mit Stolz unseren Nachfahren hinterlassen können.

Wenn wir aber einen Schritt weitergehen und fragen, was uns als Mensch in unserer Seele berührt hat, von dem wir noch nach vielen Jahren zehren, kommen wir zu einem anderen Schluss. Dann sind es Begegnungen mit nahestehenden oder auch gänzlich fremden Menschen, die uns emotional zu tiefst berührt haben. Begegnungen, die von Offenheit, Wertschätzung und Achtsamkeit geprägt waren. Es sind dies häufig keine spektakulären Ereignisse, sondern kleine feine und flüchtige Momente im Austausch mit anderen Menschen, die ihre Wirkung erst allmählich entfalten.

Das Zentrum Elisabeth ist ein Ort der Begegnung und des Austauschs, an dem die Gäste immer wieder auftanken und vielleicht auch eine dieser prägenden Begegnungen erfahren können.

Vera Rentsch, Mitglied des Vorstand
Direktorin Schweizerische
Multiple Sklerose Gesellschaft

«Dieses Haus hätte mindestens vier Sterne verdient!»

Seit Januar 2009 ist Silvia Felix Präsidentin der MS-Regionalgruppe Uri. In diesem Frühjahr hat sie zum ersten Mal für ihre Gruppe ein Lager im Zentrum Elisabeth organisiert – und das mit vollem Erfolg: Alle MS-Betroffenen und alle freiwilligen Helferinnen und Helfer waren begeistert und möchten beim nächsten Lager in Walchwil auf jeden Fall wieder dabei sein.

Silvia Felix lächelt, als sie im Fotoalbum mit den Bildern blättert, die während des Ferienlagers im Zentrum Elisabeth aufgenommen wurden. Ende März hat sie mit der MS-Regionalgruppe Uri fünf unvergesslich schöne Tage in Walchwil verbracht. «Wir hatten sehr viel Spass zusammen, zum Beispiel waren wir an einem Nachmittag auf dem Spielplatz in Walchwil, der ganz in der Nähe des Zentrums liegt und der mit den Rollstühlen sehr gut zu erreichen ist. Vor allem die Wippe hat es uns angetan – und die meisten haben sie ausprobiert, auch unser ältester Feriengast Willy, der nächstes

Jahr 80 wird, liess sich dieses Vergnügen nicht nehmen», erzählt sie schmunzelnd, als sie die Fotos zeigt.

Ein Nachmittag am See mit süssem Abschluss

Der Spielplatz in Walchwil besticht ausser durch die Spielgeräte, die allen viel Freude bereitet haben, auch durch eine phantastische Aussicht auf den Zugersee und die Rigi – ein Grund mehr also, diesen Ausflug dorthin auch anderen Feriengästen zu empfehlen. «Sowieso ist die ganze Gegend traumhaft schön. Den wunderbaren Ausblick auf den See und die Berge hat man ja auch von der Terrasse und vom Eingangsbereich des Zentrums aus. Und die nähere Umgebung ist ebenfalls eine Reise wert», schwärmt Silvia Felix. Am dritten Tag ist die Gruppe deshalb gleich nach dem Mittag – denn das Essen im Zentrum Elisabeth wollten sich die Feriengäste auf keinen Fall entgehen lassen – ins nahe gelegene Küssnacht am Rigi gefahren. Da das Wetter an



Auf dem Spielplatz hatten alle viel Spass.

allen fünf Tagen wunderbar mitspielte, genossen die Gäste den Aufenthalt am Vierwaldstätter See, sowie feine Coupes und Kuchen bei der Einkehr in ein Café in der Nähe des Sees.

Spiele, Musik und Fitness lassen keine Langeweile aufkommen

Doch auch im Zentrum Elisabeth wurde es nicht langweilig, für viel Abwechslung sorgten ein Lottoabend sowie ein bunter



Der Fitnessraum war der Renner.

Abend mit Musik. Und der Fitnessraum war der Renner: Die Geräte, die speziell für MS-Betroffene konzipiert sind, waren während der freiwilligen Therapiestunden am Vormittag allesamt besetzt.

Trotz des dichten Programms, das die Gruppe in den eigentlich nur drei vollen Tagen hatte – am ersten reiste sie am Nachmittag an und am letzten nach dem Mittagessen wieder ab – hatte niemand das Gefühl, dass es zuviel wurde. Alle waren immer dabei, obwohl die Teilnahme an den Aktivitäten freiwillig war.

Gute Stimmung und feines Essen sorgen für Wohlbefinden

Silvia Felix: «Ich führe das vor allem auf die absolut einmalige und unkomplizierte Atmosphäre zurück, die in diesem Haus herrscht. Irgendwie hat man das Gefühl, dass einfach alles viel einfacher geht, sobald man im Zentrum Elisabeth angekommen ist. Die Zentrumsleiterin Monika Leuenberger lebt

diese Unkompliziertheit vor, und das ganze Team ist genauso herzlich und umgänglich wie sie. Diese gelöste Stimmung überträgt sich auch auf die Gäste. Wir alle – die insgesamt 15 freiwilligen Helferinnen und Helfer sowie die 13 MS-Betroffenen, von denen fünf schwerstbetroffen sind – sind absolut begeistert vom Zentrum Elisabeth und den Menschen, die dort arbeiten und mit ihrer ganzen Fröhlichkeit und liebenswerten Art dieses Haus prägen. Davon abgesehen ist das Essen ganz hervorragend, täglich konnten wir aus drei Menüs auswählen, und auch das Frühstücksbuffet, das von 7.30 Uhr bis 10 Uhr bereitstand, schenkte uns ein ganz besonderes Feriengefühl. Niemand musste sich am Morgen abhetzen, sondern wir konnten ganz entspannt unser Zmorge geniessen. Ich spreche im Namen aller Gäste sowie Helferinnen und Helfer, wenn ich sage, dass das Zentrum Elisabeth mindestens vier Sterne verdient hätte!»

INTERVIEW MIT HEIKE DISCH

«Auch ich als Therapeutin fühle mich hier wohl»

Die Physiotherapeutin Heike Disch hat eine eigene Praxis in Walchwil. Ausserdem arbeitet sie mit ihrem Team auch noch im Altersheim und im Zentrum Elisabeth. Im Interview berichtet sie aus ihrem Arbeitsalltag.

Unterscheidet sich die Arbeit mit MS-Betroffenen von der Arbeit in Ihrer Praxis oder im Altersheim, Frau Disch?

Heike Disch: Ja, und zwar insofern, dass ich von den MS-Betroffenen viel Privates erfahre. Zum einen sind die meisten Gäste von sich aus sehr offen, zum anderen ist es wichtig für mich zu wissen, ob z.B. Angehörige zuhause leben, die den MS-Betroffenen helfend zur Seite stehen, ob die Spitex regelmässig kommt oder wie die Wohnsituation aussieht, d.h. ob z.B. ein Treppenlift vorhanden ist. Je nach Schwere des Verlaufs können wir dann das Treppensteigen mit Stöcken üben oder, wenn jemand alleine lebt bzw. trotz Familie möglichst lange selbstständig bleiben möchte, üben wir verstärkt den Transfer zum

WC und zurück in den Rollstuhl. Ich richte die Übungen also immer nach dem aktuellen Verlauf der MS, der Familien- und Wohnsituation und nach den persönlichen Wünschen der Gäste aus, und ich motiviere sie zudem, vor allem solche Übungen zu machen, die unter den gegebenen Voraussetzungen zu einer möglichst langen Selbstständigkeit verhelfen. All diese Umstände machen die Arbeit im Zentrum Elisabeth besonders spannend.

Seit der Eröffnung des Zentrums Elisabeth im Jahr 1998 arbeiten Sie dort. Hat sich in diesen zwölf Jahren etwas geändert oder ist alles so wie immer?

Heike Disch: Ja und nein. Was sich geändert hat ist, dass auch ab und zu Gäste zur Reha ins Zentrum Elisabeth kommen, die nicht MS-betroffen sind und die z.B. ein neues Hüftgelenk bekommen haben oder eine Knieoperation hatten. Das gab es vor einigen Jahren noch nicht; ich finde das sehr schön und ausserdem zeigt dies, welchen hervorragenden Ruf das Zentrum Elisabeth geniesst.



Physiotherapeutin Heike Disch.

Was gleich geblieben ist in all den Jahren ist die gute Stimmung und die Herzlichkeit, die überall anzutreffen sind. Auch ich als Therapeutin fühle mich absolut wohl im Zentrum. Und dass dieses Umfeld den MS-Betroffenen sehr gut tut, ist den Menschen deutlich anzumerken. Schon manches Mal haben Stammgäste zu mir gesagt, dass sie jedesmal, wenn sie nach Walchwil fahren, das Gefühl haben, heimzukommen. Das ist doch wunderschön, und ich finde, dieser Satz sagt mehr als tausend Worte.

Luftgekühlte Weste soll Lebensqualität verbessern

Die Kühlung des Körpers kann die Lebensqualität von Menschen, die an Multipler Sklerose leiden, stark verbessern. Der Einsatz von Kühlwesten hat dabei nicht nur eine Verbesserung des subjektiven Befindens zur Folge, sondern wirkt auch positiv auf physiologische Leistungsparameter wie Herzfrequenz oder Körpertemperatur.

Die Ventilation Vest (eine spezielle Kühlweste) hat, wie es heisst, gegenüber vergleichbaren Produkten einen entscheidenden Vorteil: Sie arbeitet ausschliesslich mit Hilfe von Luftzirkulation und unterstützt somit die natürliche Temperaturregulierung des menschlichen Körpers. Umgebungsluft wird als «Kühlmedium» mit akkubetriebenen Kleinventilatoren («Lüftereinheiten»),

die in den Aussentaschen der Kühlweste angebracht sind, durch das Abstandsgeräusche geleitet. Die Luft verteilt sich gleichmässig und umströmt den gesamten Oberkörper. Auf diese Weise transportiert die Kühlweste erwärmte und schweissfeuchte Luft von der Körperoberfläche ab und tauscht sie gegen frische Umgebungsluft aus.

Die Weste ist ohne lange Vorbereitungszeit sofort einsatzbereit, und darüber hinaus lässt sie sich jederzeit an- und ausschalten; auch die Intensität der Kühlung kann reguliert werden. Andere Kühlwesten funktionieren häufig mit flüssigen Kühlmedien oder Kühlakkus – die Wirkung der Kühlung lässt dabei mit der Zeit nach und die Wes-

ten, die mit Flüssigkeit kühlen, werden von vielen Menschen als unangenehm auf der Haut empfunden. Durch die Ventilation Vest entsteht dieses unangenehme Gefühl nicht.

Die Ventilation Vest, die aus einer hochwertigen Kunstfaser gefertigt und deshalb sehr angenehm zu tragen ist, kommt derzeit an mehreren deutschen Einrichtungen zum Einsatz: Wie es heisst, stellen die Universitätskliniken in Erlangen und Münster sowie das Rehasentrum für MS-Betroffene in Wilhelmshaven ihren MS-Patienten derartige Kühlwesten zur Verfügung, um im Rahmen dieses Praxistests mehr Erkenntnisse über die Wirkung der Ventilation Vest in Erfahrung zu bringen.

PFLEGEFONDS FÜR MS-BETROFFENE

Unbelastete Erholung für MS-Betroffene – helfen Sie mit!

MS-betroffene Menschen, die im Rollstuhl sitzen, sind auf Pflege und Betreuung angewiesen. Das sehen auch die Krankenkassen so und decken die Pflegekosten, die die Spitex für ihre Hausbesuche verrechnet. Doch auch in den Ferien können sehr viele MS-Betroffene nicht auf Pflege und Betreuung verzichten. Und da im Zentrum Elisabeth Betroffene ihre Ferien verbringen, ist ein kompetentes Pflege- und Betreuungsteam rund um die Uhr anwesend. So können sich die zum Teil sehr schwer MS-betroffenen Gäste während ihres gesamten Ferientages absolut sicher fühlen. Da die anfallenden Pflegekosten nicht vollständig gedeckt sind, schliesst das Zentrum Elisabeth diese Lücke und finanziert die ungedeckten Kosten durch einen Pflegefonds aus Spendengeldern. So werden die MS-betroffenen Feriengäste nicht noch zusätzlich belastet.

Ihnen, liebe Gönnerin und lieber Gönner, ist es zu verdanken, dass MS-betroffene Menschen im Zentrum Elisabeth unbeschwerter Ferientage erleben können. Mit 30 Franken Jahresgönner-Beitrag helfen Sie Men-

schen, die mit MS leben müssen, denn mit diesem Betrag können die ungedeckten Pflegekosten eines MS-Betroffenen für einen Tag finanziert werden.

Unterstützen Sie den Pflegefonds für MS-Betroffene mit einem Jahresbeitrag und helfen Sie Menschen, die mit MS leben müssen!

Jahresgönner

Mit dem Betrag von 30 Franken werden Sie Jahresgönner und Sie finanzieren die ungedeckten Pflegekosten eines MS-Betroffenen für einen Tag.

Freund des Zentrums Elisabeth

Unterstützen Sie als Freund des Zentrums Elisabeth den Pflegefonds mit einem jährlichen Beitrag von 60 Franken.

Donator des Zentrums Elisabeth

Mit einem Jahresbeitrag ab 120 Franken werden Sie Donator des Zentrums Elisabeth und Sie unterstützen so den Pflegefonds mit einem monatlichen Beitrag von 10 Franken.

STIMMEN

«Das ganze Umfeld im Zentrum Elisabeth könnte besser nicht sein. Ich freue mich jeden Morgen auf meine Arbeit», sagt Vanessa Flückiger vom Team des Zentrums Elisabeth.

IMPRESSUM

Herausgeber: Verein Zentrum Elisabeth
Redaktionsleitung: M. Durrer-Frei
Texte: I. Jung
Fotos: M. Leuenberger sowie Teilnehmer der Regionalgruppe Uri
Layout: www.grafikkonzepte.de
Druck: Heller Druck AG, Cham
Ausgabe: 4x jährlich
Auflage: 20 000 Exemplare
Abonnement: Für GönnerInnen im Spendenbetrag ab Fr. 5.– enthalten

Kontaktadresse
Verein Zentrum Elisabeth
Hinterbergstrasse 41, 6318 Walchwil
Tel: 041 759 82 82, Fax: 041 759 82 00
E-Mail: kontakt@zentrum-elisabeth.ch
www.zentrum-elisabeth.ch
Spendenkonto: PC 60-15380-0