Berührungs**punkte**

DAS MAGAZIN DES ZENTRUMS ELISABETH WALCHWIL | NR. 2 Mai 2015

THEMEN

Kultur, Natur und Kulinarisches

Erholung von ihrer schönsten Seite geniesst Ernst Uhlmann im Zentrum Elisabeth. Mehr dazu ab Seite 2.

«Das Wohl der Gäste liegt mir am Herzen»,

sagt Physiotherapeutin Desiree Hartmann im Interview auf Seite 4.

ZENTRUM ELISABETH WALCHWIL
Ort der Begegnung

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Stellen Sie sich das vor, was Ernst Uhlmann vor fast 40 Jahren erlebt hat: Ihnen wird von einem Arzt oder einer Ärztin gesagt, dass Sie in rund einem Jahr im Rollstuhl sitzen würden. Für Ernst Uhlmann war dies – verständlicherweise – ein Schock.

Doch nach diesem ersten Schock hat er eine sehr gute Entscheidung getroffen, denn er hat sein Leben so weitergelebt wie bis zum Zeitpunkt der Diagnose: Ernst Uhlmann ging seiner Arbeit nach, unternahm auch Geschäftsreisen und ging mit seiner Familie in die Ferien. Und bis er seinen ersten Rollstuhl brauchte, dauerte es nicht ein Jahr, sondern fast zwanzigmal so lange. Ernst Uhlmann hat sich seine Selbständigkeit – so lange wie es ihm möglich war – bewahrt.

Wie wichtig es für die Lebensqualität von MS-Betroffenen ist, möglichst lange selbständig zu sein, betont auch die Physiotherapeutin Desiree Hartmann im Interview auf Seite 4. Die Physiotherapiestunden im Zentrum Elisabeth werden individuell auf die Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen der Patienten ausgerichtet und zielen vor allem darauf ab, dass MS-betroffene Menschen möglichst viele ihrer Alltagsaufgaben ohne zusätzliche Hilfe erledigen können.

Viel Freude beim Lesen der neuen Ausgabe von Berührungspunkte wünscht Ihnen

Irene Portmann
Redaktorin Berührungspunkte

ERHOLUNG VON IHRER SCHÖNSTEN SEITE

Kultur, Natur und

«Sie haben MS und sitzen in einem Jahr im Rollstuhl» – diese Aussage seiner Ärztin war ein Schock für Ernst Uhlmann. Doch trotzdem blickte er immer nach vorn. Den Rollstuhl brauchte er erst 18 Jahre nach der Diagnose, und in den vergangenen 36 Jahren unternahm er zusammen mit seiner Frau viele interessante Reisen. Doch auch Zeit für echte Erholung plant er regelmässig ein, und diese Zeit verbringt er am liebsten im Zentrum Elisabeth.

Im Jahr 1978 ging Ernst Uhlmann – damals 43 Jahre alt – ins Spital, weil er ein ständiges Kribbeln in einem Finger spürte, das sich relativ schnell über beide Hände ausbreitete. Nach einer Untersuchung der Rückenmarkflüssigkeit lautete die Diagnose: Multiple Sklerose. «Ich konnte mir unter dieser Krankheit nicht viel vorstellen, und das, was ich im Spital darüber erfuhr, war erst einmal ein Schock für mich: Die Ärztin ging nicht sehr feinfühlig mit mir um, sie sagte, dass ich aufgrund der Krankheit in den nächsten Wochen und Monaten immer unsicherer auf den Beinen werden würde und dass ich wohl in rund einem Jahr im Rollstuhl sitze», erzählt er beim Gespräch mit «Berührungspunkte».

Trotz MS immer aktiv

Doch relativ schnell stand für Ernst Uhlmann fest, dass er – so weit sein Gesundheitszustand dies zulassen würde – so weiterleben würde wie bisher: Er arbeitete noch bis zum Jahr 1996 als Verfahrensingenieur und konnte auch viele Jahre nach der Diagnose noch gehen.

Auch auf seine Reisetätigkeiten im In- und Ausland hatte die Diagnose kaum einen Einfluss. Sowohl beruflich wie auch privat war er viel unterwegs: Er unternahm mit seiner Frau viele Städtereisen in Europa, mehrmals fuhren sie zusammen in die USA und bis vor sieben Jahren flogen die beiden noch oft und gerne auf eine der Kanarischen Inseln, um dort den Winter etwas abzukürzen.

«Wenn ich bedenke, dass die Diagnose vor mehr als 37 Jahren gestellt wurde – mit der Aussicht, dass ich noch knapp ein Jahr würde gehen können – hatte ich sehr grosses Glück. Ich konnte weiterarbeiten und noch sehr aktiv am Leben teilnehmen. Trotzdem gab es von Anfang an auch Einschränkungen, die ich akzeptieren musste: Vor allem das Stehen fiel mir sehr schwer. Ich wurde Meister darin, mir eine improvisierte Sitzgelegenheit zu suchen, wenn ich unterwegs war und einen Bekannten traf, der sich mit mir unterhalten wollte. Langes Stehen strengte mich so sehr an, dass ich mich kaum aufs Zuhören und Reden konzentrieren konnte», sagt er.

Nach 18 Jahren der erste Rollstuhl

Seinen ersten Rollstuhl bekam Ernst Uhlmann schliesslich im Jahr 1996 als er mit seiner Frau zur Hochzeit des Sohnes nach Spanien flog. Das Gehen war zwar auch 18 Jahre nach der Diagnose noch kein sonderlich grosses Problem für ihn, doch Ernst Uhlmann hatte Angst davor, am Flughafen lange anstehen zu müssen.

Auch wenn noch viele Jahre alles viel besser verlaufen ist, als dies die Diagnose vor mehr als 37 Jahren hätte erwarten lassen, ist Ernst Uhlmann inzwischen auf den Rollstuhl angewiesen. Seine Frau und er sind deshalb vor einigen Jahren von ihrem Haus in Bettingen in eine rollstuhlgängige Wohnung ins Zentrum von Riehen gezogen. Dort kann er sich freier bewegen als im Haus und zudem die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen, um schnell und einfach mit dem Elektrorollstuhl nach Basel zu gelangen.

Auch für ungewöhnliche Unternehmungen ist Ernst Uhlmann zu haben. Begeistert erzählt er von einem Ausflug nach Genf: «In unserer Überbauung wohnt seit kurzem ein

Kulinarisches

83-jähriger Herr, der zwischendurch immer mal wieder einen ganzen Tag weg ist. Als ich ihn näher kennenlernte, fragte ich ihn, was er an einem solchen Tag denn unternehme? Er sagte mir, er fahre mit dem Zug nach Genf, um im Restaurant «Café de Paris» ein feines Entrecôte zu essen! Mich beeindruckte diese Idee derart, dass ich ihn bereits bei seiner nächsten Reise begleitete.»

Ferien für ihn und Erholung für seine Frau

Auch wenn Ernst Uhlmann noch sehr aktiv ist – seit einigen Jahren merkt er jedoch, dass der Alltag immer anstrengender und schwieriger wird – und das nicht nur für ihn, sondern auch für seine Frau. «Selbständiges An- und Ausziehen, der Transfer vom Rollstuhl ins Bett und zurück und viele Dinge mehr sind praktisch nicht mehr möglich, und ich komme zum einen nach Walchwil, um Ferien zu machen, zum anderen aber auch, weil ich meine Frau zwischendurch von der Pflege entlasten möchte. Der Pflegeaufwand wurde in den letzten Jahren immer aufwendiger, ein grosser Teil der Selbständigkeit ging leider verloren, und meine Frau ist inzwischen auch 79 Jahre alt» erzählt er.

Das Zentrum Elisabeth ist erste Wahl

Die Ferien in Walchwil geniesst Ernst Uhlmann jedes Mal sehr – und das aus vielen verschiedenen Gründen. Der wohl wichtigste ist für ihn, dass seine Frau weiss, dass er bestens betreut wird und sie sich deshalb während seiner Abwesenheit keine Sorgen um ihn zu machen braucht.

Sehr gerne plant er mit dem Elektrorollstuhl Ausflüge in die schöne Natur und einige der MS-betroffenen Stammgäste, die er inzwischen gut kennt, begleiten ihn häufig, z.B. auf den Walchwilerberg, den Pfaffenboden, den Zugerberg oder nach Zug.

«In Walchwil muss ich auf nichts, was ich gerne habe, verzichten», freut sich Ernst Uhlmann.

Opern-Abende am Zugersee

Vor allem die herzliche Art und das Fachwissen des Personals, das man in dieser Art und Zusammensetzung wohl nirgends in der Schweiz findet, ist für ihn einmalig. Und dass die Leiterin des Zentrums, Monika Leuenberger, zudem ein Opern-Fan ist, freut ihn ganz besonders: «So kam ich bei meinem letzten Aufenthalt in den Genuss mehrerer Opern-Abende am Zugersee. Monika Leuenberger baut immer dann, wenn sich genügend Opern-Liebhaber zusammenfinden, eine Leinwand, einen Beamer und Lautsprecherboxen auf und bringt ihre beeindruckende Opern-DVD-Sammlung mit. Inzwischen durfte ich Rigoletto, La Traviata und Anna Bolena auf Grossleinwand sehen und zusammen mit anderen Gästen die herrliche Musik geniessen. Hier in Walchwil muss ich auf nichts, was ich gerne habe, verzichten: Hier finden sich liebe Menschen und ich kann die wunderschöne Natur mit Blick auf den See und die Rigi geniessen; und quasi als kulturelle Zugabe veranstaltet Monika Leuenberger die ‚Opernfestwochen' im Zentrum Elisabeth. Und auch Kulinarisches vom Feinsten wird hier geboten: Die Menüs sind ganz hervorragend und sehr abwechslungsreich. Heute Abend gibt es zum Beispiel Zanderfilet auf Spargelbeet und zum Dessert Apfelchüechli. Was will man mehr?»

Grosse Vorfreude aufs nächste Mal

Schon in wenigen Wochen wird Ernst Uhlmann wieder ins Zentrum Elisabeth kommen. «Für diesen Aufenthalt ist ein Ausflug mit dem Elektrorollstuhl zusammen mit Ruth Hauswirth, die hier Stammgast ist, auf den Wildspitz – immerhin 1580 m hoch – geplant. Unterstützt werden wir dabei von Frau Leuenberger.» Auch auf eine Fahrt mit der Südostbahn von Arth-Goldau mit dem Zug nach St. Gallen freut sich Ernst Uhlmann. Und nachdenklich fügt er an: «Ich hatte grosses Glück, dass bei mir die Krankheit so langsam fortgeschritten ist; was die Zukunft bringen wird, weiss ich nicht, aber es ist schön und beruhigend zu wissen, dass es für mich mit dem Zentrum Elisabeth eine Anlaufstelle gibt, wo ich mich rundum wohlfühle.»

INTERVIEW MIT DESIREE HARTMANN

Das Wohl der Gäste liegt mir am Herzen

An zwei festen Tagen pro Woche ist Desiree Hartmann im Zentrum Elisabeth als Physiotherapeutin tätig.

Frau Hartmann, was muss bei der Therapie für MS-Betroffene beachtet werden?
Desiree Hartmann: MS wird oft als Krankheit mit tausend Gesichtern bezeichnet, denn MS verläuft bei jedem Patienten anders. Multiple Sklerose kann verschiedene Körperregionen betreffen. Auch vom Schweregrad her ist die Krankheit sehr unterschiedlich: Manchen Betroffenen merkt man kaum etwas an, andere dagegen sind auf den Rollstuhl angewiesen und brauchen Hilfe beim Essen. Da das Krankheitsbild so vielfältig ist, gibt es keine Standardtherapie. Ich muss ganz individuell auf die Menschen eingehen.

Welches sind die Ziele, die Sie sich bei der Therapie stecken?
Auch hier gehe ich individuell auf die Betroffenen ein. Es ist mir ein wichtiges Anliegen, dass sich die Therapie nach den persönlichen Bedürfnissen der Betroffenen richtet und an deren sich verändernde körperliche Verfassung anpasst. Die meisten Betroffenen erhoffen sich von der Physiotherapie, dass sie so lange wie möglich selbständig bleiben. Wenn jemand an Stöcken geht, dann zielt die Therapie zum Beispiel darauf ab, diese Mobilität möglichst lange zu erhalten. Sitzt jemand im Rollstuhl, ist der selbständige Transfer vom Rollstuhl ins Bett oder aufs WC das Ziel. Mir liegt es am Herzen, dass die MS-Betroffenen so gut wie möglich ihre Selbständigkeit bewahren. Das gibt Selbstsicherheit und ist wichtig fürs Wohlbefinden.

Sie sagten gerade etwas sehr Schönes: Das Wohlbefinden der Betroffenen liegt Ihnen am Herzen.
Ja, und das meine ich auch so. Es ist für mich sehr erfüllend, hierher zu kommen. Ich freue mich immer sehr auf die Tage im Zentrum Elisabeth. Obwohl ich schon seit elf Jahren hier bin, halte ich bei der Ankunft erst einmal inne und geniesse den wunderschönen Blick von hier oben. Und auch sonst stimmt hier einfach alles für mich: Ich empfinde eine ganz grosse Verbundenheit zu den Menschen im Zentrum Elisabeth – sowohl zu den MS-betroffenen Gästen als auch zu den Mitarbeiterinnen, denn sie sind immer sehr herzlich und freundlich und unterstützen mich mit viel Wohlwollen bei meiner Arbeit.

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 während der Erholung können sehr viele MS-Betroffene nicht auf Pflege und Betreuung verzichten. Deshalb 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 Aufenthaltes in Walchwil 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 Gäste nicht noch zusätzlich belastet. Ihnen, liebe Gönnerin und lieber Gönner, ist es zu verdanken, dass MS-betroffene Menschen im Zentrum Elisabeth unbeschwerte Tage verleben können. Mit 30 Franken Jahresgönner-Beitrag helfen Sie Menschen, 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

«Ich habe ein sehr gutes Gespür dafür, ob jemand nur freundlich ist, weil es der Beruf erfordert, oder ob die Freundlichkeit von Herzen kommt. Im Zentrum Elisabeth merkt man sofort, dass die Freundlichkeit der Mitarbeiterinnen echt ist», sagte Karin Thomaier bei einem ihrer Aufenthalte.

IMPRESSUM

Herausgeber: Verein Zentrum Elisabeth
Redaktionsleitung: M. Durrer-Frei
Texte: Irene Portmann
Fotos: Monika Leuenberger, istockphoto – davidsorensen, Michaela Haas
Layout: www.grafikkonzepte.de
Druck: Heller Druck AG, Cham
Ausgabe: 4 x jährlich
Auflage: 19'000 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