

A vertical decorative element on the left side of the slide, consisting of a grid of light blue dots.

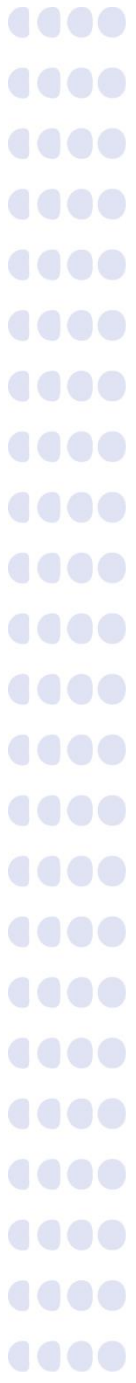
# Leben mit einer Querschnittlähmung – Chancen und Hindernisse im Alltag

## Das Alter – Medizinisch-therapeutische Herausforderungen

- [ Uta Deus
- [ Uwe Schonhardt
- [ 22.06.2017, REHAB Basel

# Alter und Altern

- [ Altern: ein Prozess, der sich auf individuelle Veränderungen über die Lebensspanne bezieht
- [ Alter: Lebensabschnitt rund um die mittlere Lebenserwartung eines Menschen
- [ Alt: ab einem Alter von 74 Jahren. Berechnung orientiert an der Zahl der verbleibenden Jahre ( $\leq 15$ ) Institute for Applied System Analysis



«Im Prinzip ist das Altwerden bei uns erlaubt...  
...aber es wird nicht gern gesehen!»

Dieter Hildebrandt † 2013, deutscher Kabarettist, in «Scheibenwischer»

## Altern beginnt mit 20



Alter beginnt mit 74

# Alter und Querschnittlähmung

- [ Paraplegiker haben eine um etwa zwei Jahre verringerte Lebenserwartung
- [ Bis in die 60er Jahre überlebten nur wenige Menschen eine Tetraplegie, inzwischen ist die Lebenserwartung um etwa 8 Jahre vermindert

# Alter und Querschnittslähmung

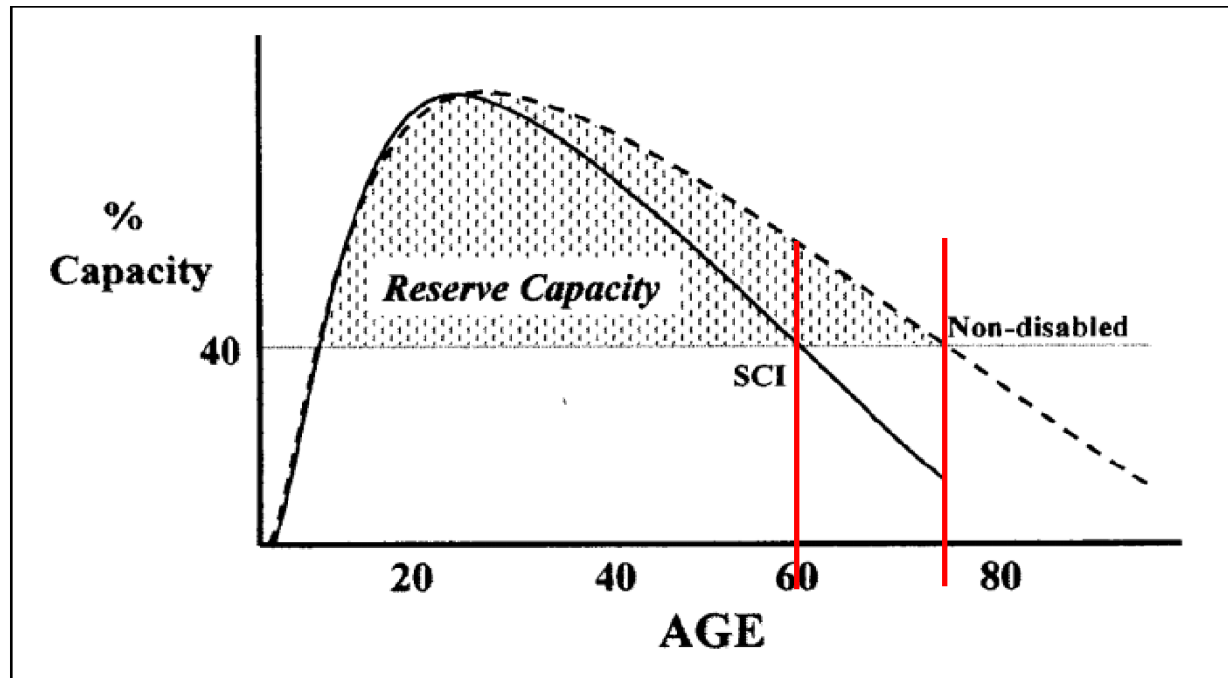
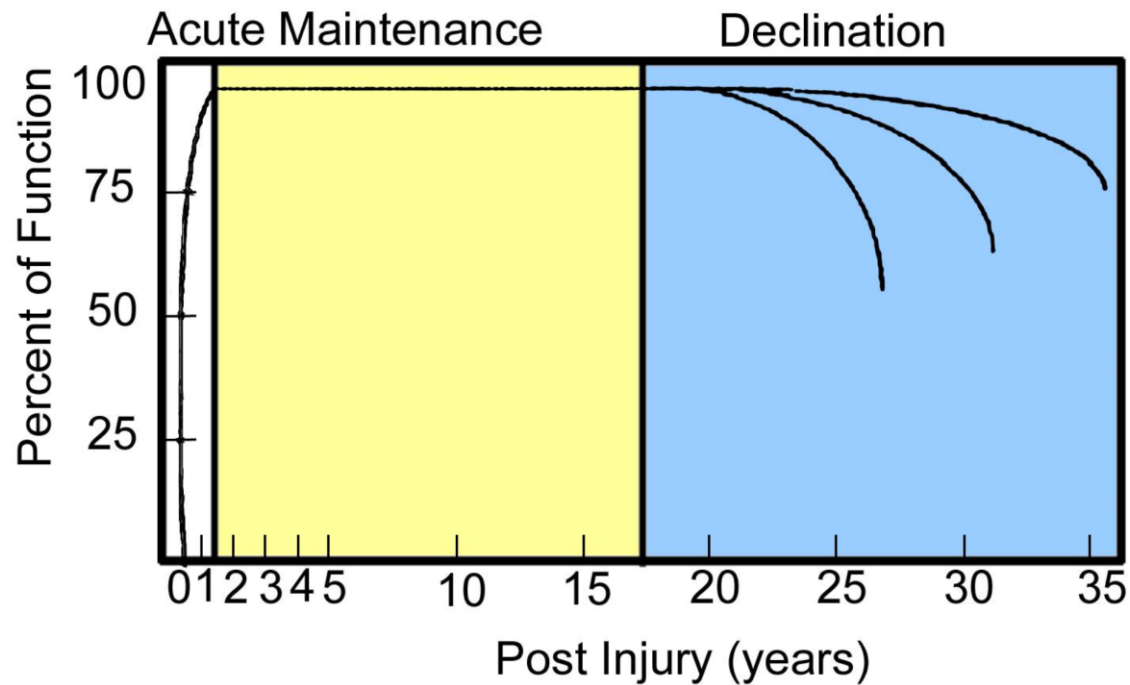


Abbildung 2 Altern mit und ohne Querschnittslähmung (Kemp & Mosqueda, 2004)

# Alter und Querschnittlähmung

Model of Aging and Physical Disability



Model of aging and physical disability, Menter, Hudson, Spinal Cord Injury clinical Outcomes

# Medizinische Herausforderungen

**Bindegewebe**

**Kardiovaskuläre Erkrankungen**

**Osteoporose**

**Gastrointestinale Probleme**

**Urogenitalsystem**

**Muskuloskeletale Probleme**

**Stoffwechsel**

**Pulmonale Probleme**



# Interprofessionelle Nachsorge

## ICF Jahreskontrolle

### Medizinisch & therapeutisch

- [ Lebenslange Nachsorge – Jahreskontrollen nach ICF
- [ Prophylaktisch denken → **nachsorgen** UND **vorsorgen**
- [ Therapeutische Interventionen planen: Ergotherapie, Physiotherapie...
- [ Anpassungen von Medikation, Umfeld und Hilfsmitteln



# Interprofessionelle Nachsorge

## ICF Jahreskontrolle

### Medizinisch & therapeutisch

- [ Lebenslange Nachsorge – Jahreskontrollen nach ICF
- [ Prophylaktisch denken → **nachsorgen** UND **vorsorgen**
- [ Therapeutische Interventionen planen: Ergotherapie, Physiotherapie...
- [ Anpassungen von Medikation, Umfeld und Hilfsmitteln



# Therapeutische Herausforderungen und deren Bedeutung in Therapie und Alltag

## **Körperfunktion & -struktur:**

verminderte Kraft und Ausdauer, allg.  
reduzierte Belastbarkeit und Ermüdung,  
reduzierte Wundheilung, vermehrt  
Oedeme und Schmerzen

## **Mobilität:**

verminderte Sitzdauer, erhöhter  
Entlastungsbedarf, erschwerte  
Transfers und Sturzgefahr,  
Schwierigkeiten beim Antreiben des  
Rollstuhls

## **Wohnung:**

Abklärungen vor Ort, Transfer-Hilfen,  
Bad/Dusche

## **Selbsthilfe:**

In allen Bereichen Einschränkungen  
und verminderte Selbständigkeit, z.B  
Anziehen oder bei der Körperpflege

## **Hilfsmittelanpassung:**

Sitzkissen, Rollstuhl, WC-Polsterung,  
Duschrollstuhl, el. Antriebshilfen,  
Elektrorollstuhl, Transfer-Hilfen,  
Stützstrümpfe, CPAP-Gerät nachts,  
Matratze und Bett

# Therapeutische Herausforderungen und deren Bedeutung in Therapie und Alltag

mehr

Erschöpfung

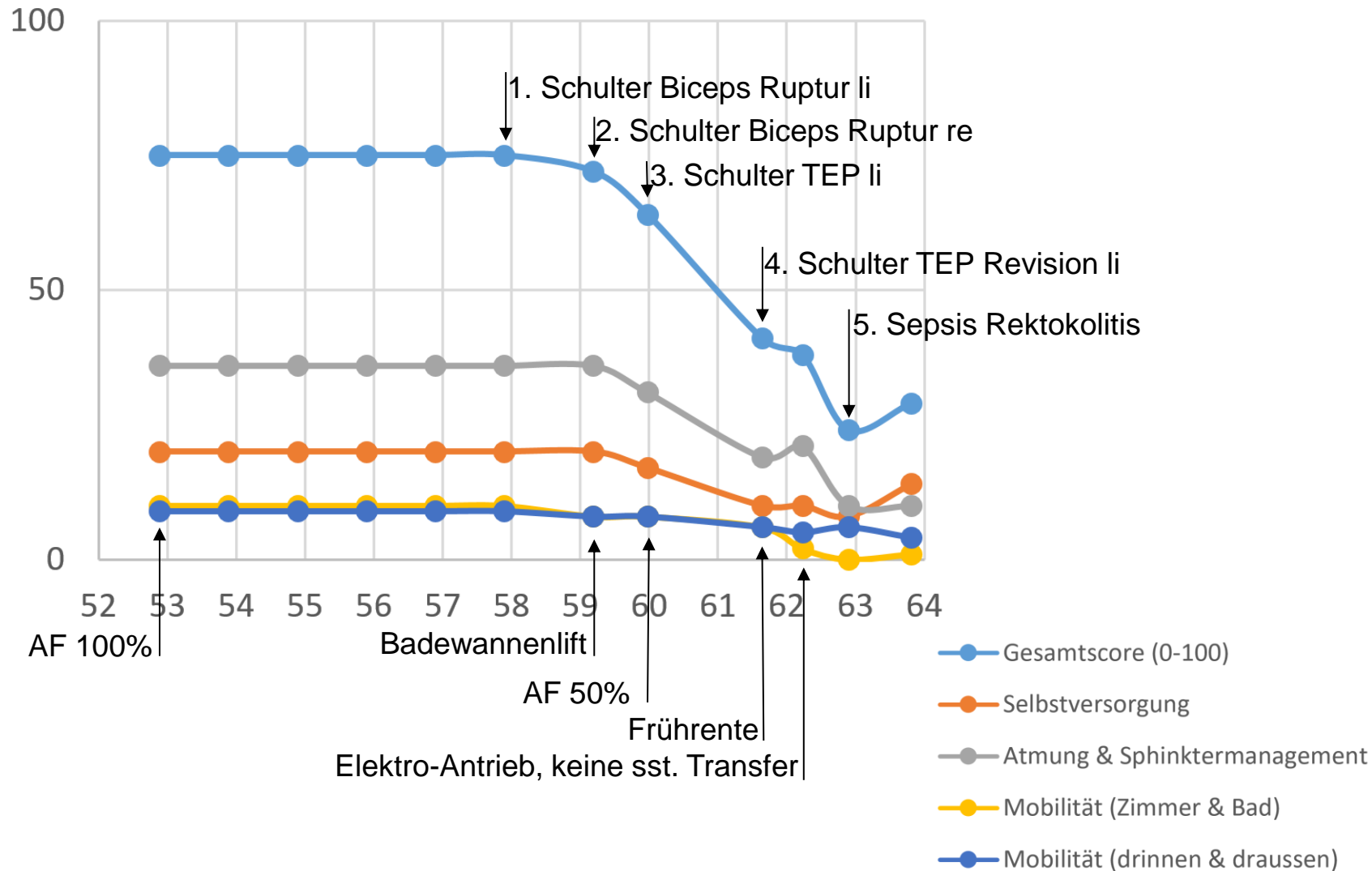
Unterstützung

sozialer Rückzug

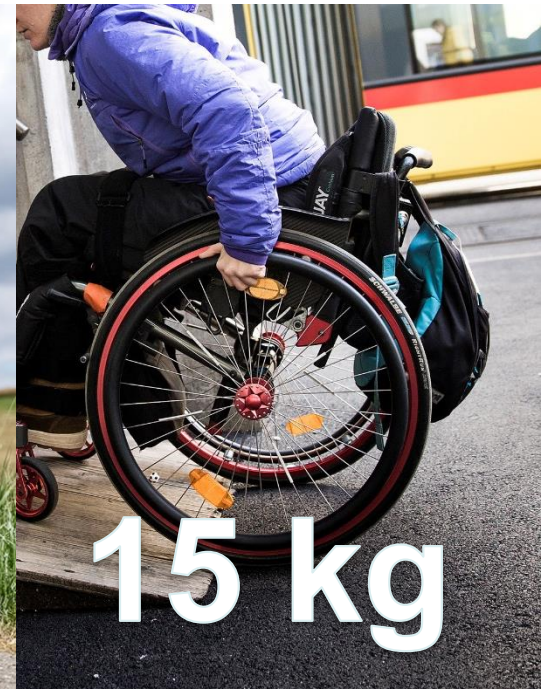
Therapie

mehr Zeit

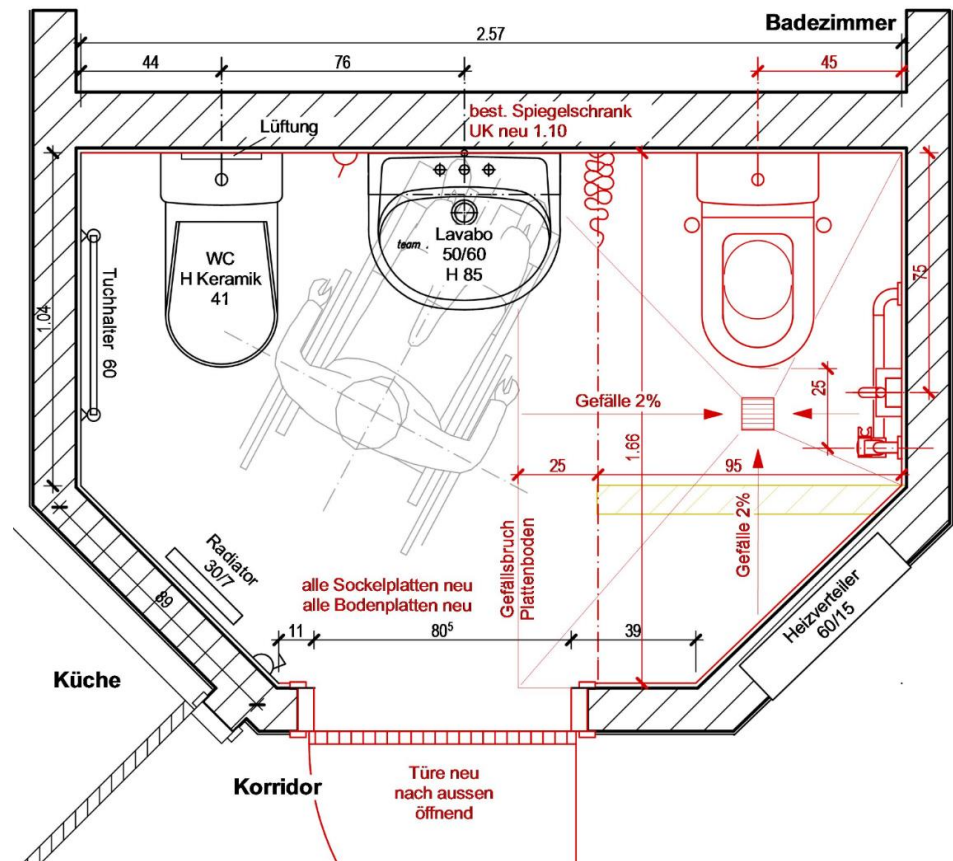
# Selbstständigkeitsprofil Hr. L. gem. SCIM III



# Anpassung an die Anpassung



# Anpassung: Wohnraum, Badezimmer

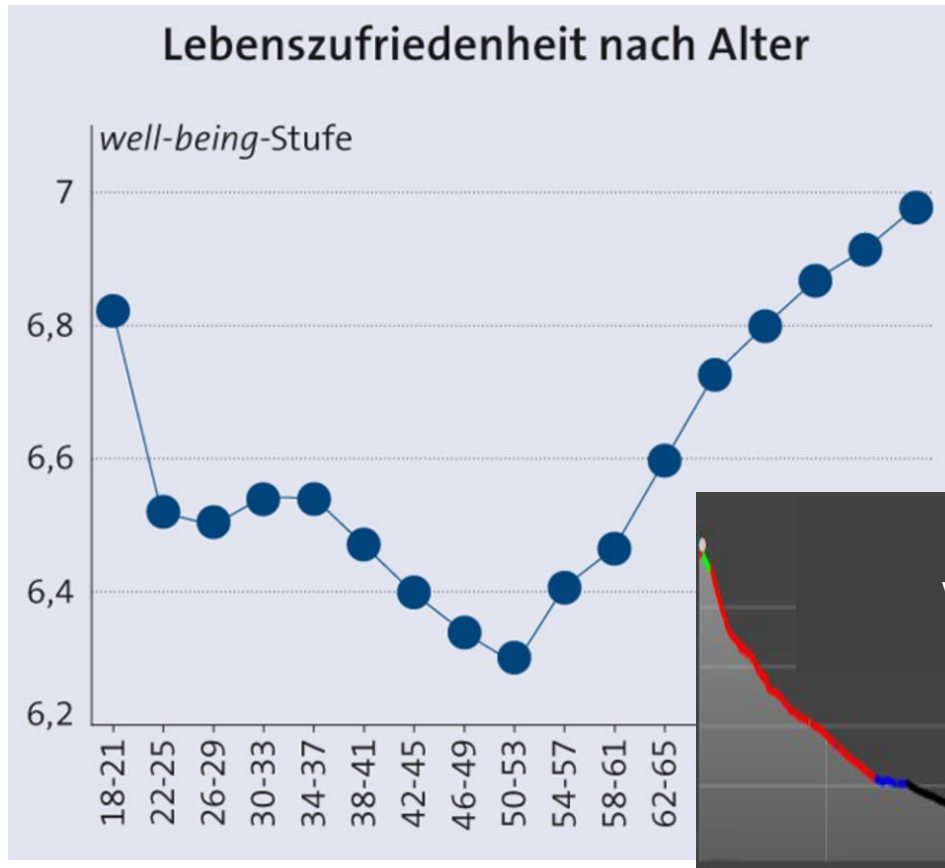


# Alles eine Frage der Anpassung?

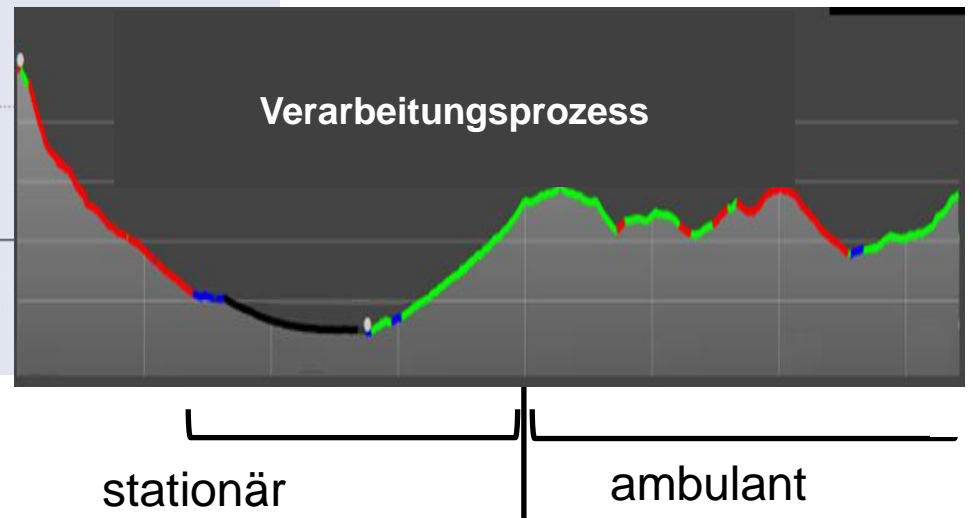




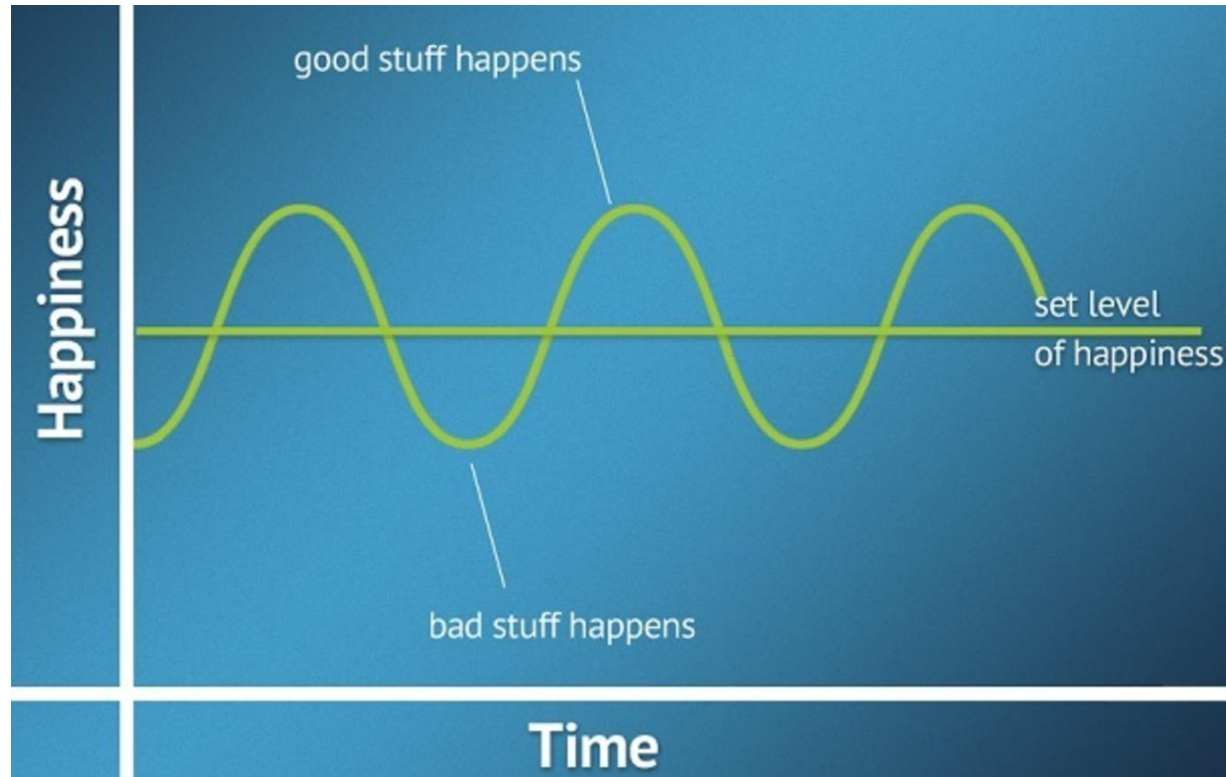
# Lebenszufriedenheit



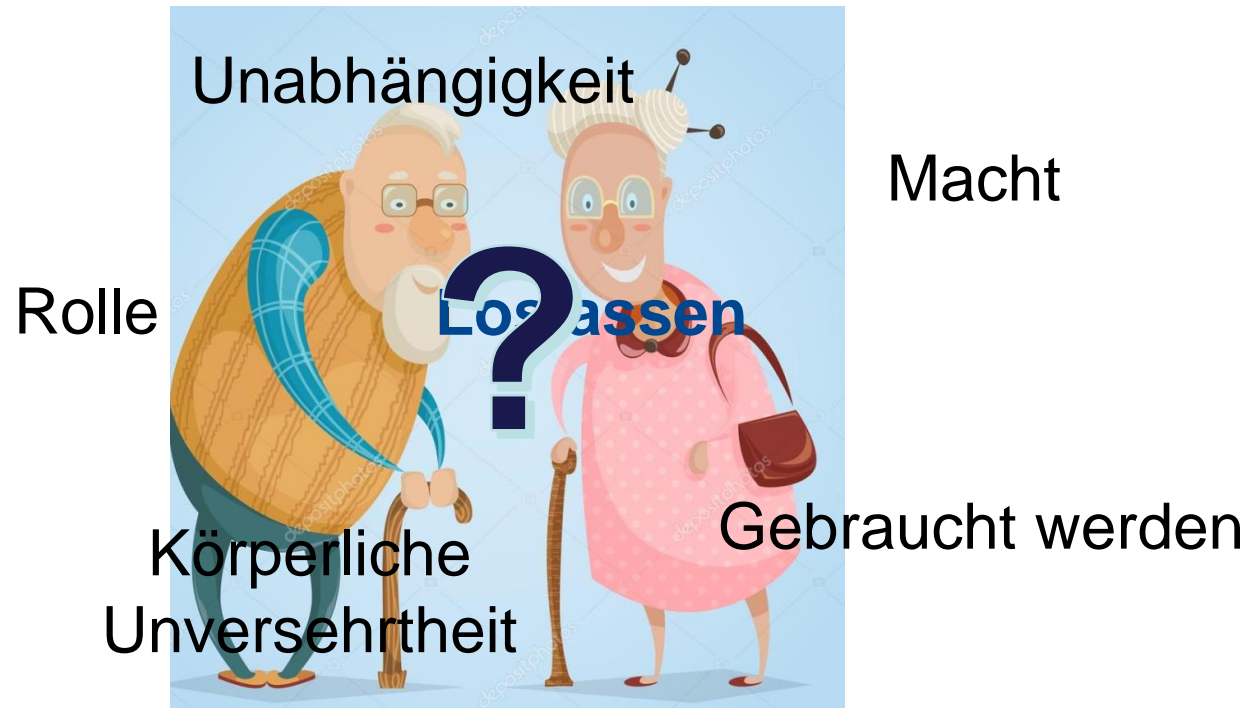
Broderick et al. 2010



# Good stuff happens



# Reifen & Loslassen: Die Kunst des Alterns?



# Alter und Querschnittlähmung

## - leben statt managen

- [ Zufrieden alt werden: positives Selbstgefühl → Anpassungsleistung
- [ Für sich sorgen
- [ Kognitive und verhaltensbezogene Strategien im Umgang mit der Behinderung revidieren



Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der  
Wahl der Einstellung zu den Dingen.

Viktor Frankl (1905 - 1997), Dr. med. et Dr. phil., österreichischer Neurologe und  
Psychiater

**Wir danken für ihre Aufmerksamkeit!**