

Auch wir sind amputiert!

Wir geben Ihnen Tipps!

Freitags **HIER** in der Klinik!



Infostunde
für Amputierte!

Freitags 15 bis 16 Uhr
Ebene 3 - Station 9.5
Aufenthaltsraum

Kommen Sie!

Es geht um Ihre wichtigsten Fragen:

Was ist wichtig nach der Reha?

Wer wird mir weiterhelfen?

Was muss ich selbst dringend tun?

Beteiligte der Infostunde Bad Urach

- Dr. med. Holger Leibfritz,
Oberarzt Innere Medizin/Geriatrie
- Gabriele Gebelein, amputiert seit 1976; SHG Mittlerer Neckar
- Roland Zahn, amputiert seit 2006 sowie weitere Amputierte



Fachkliniken
Hohenurach



Weitere Antworten erhalten Sie gerne bei

- Selbsthilfegruppe „Mittlerer Neckar“ für Amputierte und ihre Angehörigen,
Kontakt: Gabriele Gebelein, Telefon 07025 / 844 599, www.neckarampu.de
- Roland Zahn, 0163 / 4 895 613, m-two@web.de, beinprothese-unterwegs.de
- BMAB Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation e.V.,
Telefon 089 / 416 174 010, www.bmab.de

Nehmen Sie dieses Blatt mit nach Hause >>> b.w.

Termine

2019

11. Januar
1. Februar
22. Februar
15. März

12. April
3. Mai
24. Mai
14. Juni

3. Juli
26. Juli
16. August
6. September
27. September

18. Oktober
8. November
29. November
20. Dezember

An

diesen

Tagen

immer

15 Uhr

Bringen Sie

bitte Ihr

Therapieheft

mit

NACH der Reha: Was ist jetzt wichtig?

Liebe Besucher der Infostunde! Wir alle brauchen nach der Reha Tipps und ausreichend Überblick zu unserer neuen Situation!

Hier kurz die Inhalte unserer Infostunde, als Vorschau zu Ihrem Besuch oder auch zur späteren Erinnerung.

Um auch weiterhin gesund bleiben zu können, ist zuerst Ihre erneute **Bewegungsfähigkeit erforderlich!** Außerdem reichlich Informationen, Zutrauen, körperliche Stabilisierung, Widerstandskraft, natürliche und ausgewogene Ernährung, damit Sie Ängste und Hindernisse schneller und leichter überwinden können.

Sanitätshaus

Ohne fachgerechte technische Versorgung verlieren wir jede Zukunftschance. **Es geht hier darum, Bewegungsfähigkeit mit technischen Mitteln für die persönlichen Zwecke zielgerichtet aufzubauen.** Schaffen Sie deshalb ein gutes Verhältnis zum Orthopädietechniker. Testen Sie Ihre Prothese und den neuen Prothesenschaft gemäß Ihrer Ziele immer gründlich; ihr Techniker benötigt Ihre Rückmeldungen, damit er in Ihrem Sinne arbeiten kann.

Fordern Sie immer Ihre Rechte ein, für Ihre ganztägige Mobilität.

Selbsthilfegruppe

Ohne Informationsaustausch entstehen leicht schlimme Fehlentscheidungen. Menschen mit ähnlicher Problematik, aber bereits mit vielen wertvollen Erfahrungen, werden Ihnen weiterhelfen können. Kontaktieren Sie deshalb eine Selbsthilfegruppe für Amputierte (siehe Flyer der **SHG Mittlerer Neckar**, www.neckarampu.de). Suchen Sie Ihren Weg zur Teilnahme oder versuchen Sie selbst eine Neugründung in Ihrer Nähe! Hilfe dazu gibt Ihnen der **BMAB**.

Bundesverband BMAB

Ohne eine überregionale Vertretung für unsere individuellen Interessen lassen sich manche Verbesserungen niemals durchsetzen. **Ihre Mitgliedschaft wäre sehr sinnvoll zur Unterstützung zur Realisierung eigener Bedürfnisse sowie die aller Betroffenen.** Die Ziele des Verbandes finden Sie unter www.bmab.de - 089 / 416 174 010. Abonnieren Sie die Fachzeitschrift AmpuTee, gemacht von Amputierten, speziell für Amputierte: AmpuTee@bmab.de

Was man selbst dringend tun muss!

Ihr größtes Kapital – Ihre Laufwerkzeuge! Stecken Sie anspruchsvoll Ihre Ziele und Wünsche ab. Ihr Orthopädietechniker berät Sie daraufhin zu der für Sie passenden technischen Versorgung. Trainieren Sie bei ihm und zu Hause den neuen Schaft und Ihre Gehbewegung zuverlässig alle 1 bis 3 Tage. Gehen Sie jeweils nur 5 bis 10 % länger bzw. weiter als zuletzt, mit Kontrolle der Zeit bzw. Entfernung. Kurze Pausen sind sinnvoll. Erhöhen Sie dabei auch langsam den Schwierigkeitsgrad des Geländes bzw. Untergrundes, um Sicherheit zu gewinnen, bis Sie wieder über den gesamten Tag nach Ihren Plänen problemlos unterwegs sein können. Das muss Ihr Anspruch an Ihre Prothese sein! Ihre Chancen, Verhaltensweisen und Gewohnheiten werden jetzt auch vom Handicap - und damit von Ihrer Prothese – mitbestimmt. **Wenn Sie wollen**, werden sich Bewegungsfähigkeit, Zutrauen, gesundheitliche Stabilisierung und Widerstandskraft wieder einstellen können. **Alles, was Sie zukünftig selbst können wollen, hängt jetzt von Ihrer systematisch trainierten Bein- und Prothesenbewegung ab.**

„**Geben Sie nie auf!** Mir geht es deshalb sehr gut! Bin Jahrgang 1936, Oberschenkelamputiert seit Juli 2006 nach fehlerhafter Behandlung einer Venenentzündung in Juli 2005. Ab 2008 regelmäßige Trainings und Tageswanderungen, steigende Anforderungen. **Meine Ergebnisse:** Stabilisierung, Ausdauer, Leistungsfähigkeit, gutes Wohlbefinden mit viel Vergnügen und tollen Erlebnissen.“
Roland Zahn (Selbsthilfegruppe „Mittlerer Neckar“, Mitglied BMAB)

“

Wer
sich
aufgibt,
hat
bereits
verloren;

wer
etwas
wirklich
will,
wird es
erreichen

!

“