



ZSL e.V.

Zentrum für **S**elbstbestimmtes **L**eben Behinderter e.V. - Erlangen

Das ZSL ist ein Verein, in dem selbst schwerbehinderte Menschen die Interessen von behinderten Menschen in Politik und Gesellschaft vertreten.

Beratung

Im ZsL e. V. beraten Sie behinderte Menschen als ExpertInnen in eigener Sache (Peer Counselling).

Wir beraten umfassend und kompetent bei allen Fragen und Problemen, die im Zusammenhang mit der Behinderung auftreten

Natürlich können sich auch Angehörige, Pflegedienste und Einrichtungen an uns wenden.

Mit einer gezielten Öffentlichkeitsarbeit machen wir **Selbstbestimmt Leben mit Beatmung** zum Thema in Politik und Gesellschaft.

Wir arbeiten eng mit Ärzten und Fachorganisationen zusammen. Dadurch entsteht ein gleichberechtigter Austausch von medizinischem Fachwissen und Know-How aus persönlicher Erfahrung.

SeLeBe - Selbstbestimmt Leben mit Beatmung

"Es ist keine Frage, daß die Benutzung dieser Beatmungsgeräte einer gewissen Gewöhnung bedarf... Sie müssen jetzt nicht glauben, daß ich glücklich war, als mir das Gerät gebracht wurde. Im Gegenteil, ich habe nur gejammert. Ich glaubte, das Ende war nah! Aber in Wirklichkeit war das Gerät für mich der Anfang eines neuen Lebens! Zum ersten Mal seit vielen Jahren schlief ich nachts durch, hatte morgens keine Kopfschmerzen, hatte erneuerte Energien und schlief tagsüber nicht plötzlich ein ... Die nächtliche Beatmung ist absolut nicht der Beginn des Endes, sie ist ein neuer Anfang!!"
June Price (Living SMARt, Vol. 2, Issue 5; Oct./Nov. 1995)

Sie sind beatmet und

- möchten gerne in Ihrer eigenen Wohnung leben und Ihren Tagesablauf selbst gestalten
- suchen einen geeigneten Pflegedienst
- brauchen Unterstützung bei der Durchsetzung der Finanzierung Ihrer Assistenz
- brauchen Unterstützung bei der Durchsetzung Ihrer Interessen gegenüber Behörden

Sie suchen nach Informationen zu:

- Schule, Ausbildung, Beruf
- Partnerschaft und Sexualität
- Urlaubsmöglichkeiten
- Möglichkeiten der Freizeitgestaltung
- Froschatmung
- und, und, und

- Sie suchen den Austausch mit anderen beatmeten Menschen
- Sie suchen nach Literatur und Filmen zum Thema Beatmung
- Sie wollen informiert werden über Fachtagungen, Kongresse und Fortbildungsveranstaltungen und, und, und...

Erreichen können Sie uns über die Beratungsstelle www.zsl-erlangen.de

Glossopharyngeale Atmung ("Froschatmung") – Schulungen für Betroffene und für Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen

Die Technik der Froschatmung

Die glossopharyngeale Atmung ist eine Atemtechnik, bei der Luft in den Mund genommen wird. Die Lippen werden geschlossen und die Luft wird mit einer Art Kolbenbewegung der Zunge in die Lunge gedrückt. Durch schnelles Wiederholen dieses Vorgangs kann eine vollständige Belüftung der Lunge erreicht werden. Voraussetzung für das Erlernen der Technik ist allerdings eine funktionierende Kiefer- und Rachenmuskulatur.

Die Entwicklung moderner Beatmungsgeräte hat mit dazu beigetragen, dass für immer mehr behinderte beatmungsabhängige Menschen ein selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung möglich wird. Für diesen Personenkreis kann die Froschatmung im Alltag eine sehr große Hilfe darstellen:

- die Betroffenen können zeitweise ohne Beatmungsgerät sein. Je nach der muskulären Verfassung kann diese Unabhängigkeit einige Minuten oder sogar den ganzen Tag andauern.
- kritische Situationen, wie z.B. der Ausfall eines Beatmungsgerätes, können ohne Probleme überwunden werden.
- Umsetzen (vom Rollstuhl ins Bett zum Beispiel) wird erleichtert
- Aktivitäten in und außer Haus sind ohne Angst vor Beatmungsproblemen möglich.
- die Betroffenen können durch die Froschatmung tiefer einatmen. Dies ist vor allem wichtig, wenn die Person z.B. eine Erkältung hat und Sekret mobilisieren und abhusten will.

Insgesamt führt die Froschatmung zu einer erheblichen Steigerung der Lebensqualität der Betroffenen. Sie führt auch zu mehr Unabhängigkeit und Selbständigkeit bei den beatmungsabhängigen Menschen. Das Beherrschen der Froschatmung kann auch zur Entlastung des Pflegepersonals und pflegender Angehöriger beitragen.

Das ZSL und die Froschatmung

In den angelsächsischen Ländern wird die glossopharyngeale Atmung nach wie vor systematisch gelehrt. Es existiert auch eine gute Auswahl englischsprachiger Literatur und Materialien zu diesem Thema. Das „Zentrum für Selbstbestimmtes Leben“ (ZSL) in Erlangen hat sich zum Ziel gesetzt, die Technik, die in Deutschland bisher nur noch wenige Betroffene beherrschen, wieder bekannter zu machen und bietet Schulungen zur Technik der Froschatmung an. Bei diesen Schulungen werden behinderte Menschen und TherapeutInnen von Betroffenen unterrichtet und beraten. In diesen Schulungen wird theoretisches Wissen vermittelt, aber auch die Praxis vorgeführt und eingeübt. LehrerInnen und MultiplikatorInnen für die Froschatmung werden ausgebildet. Je mehr Menschen die Froschatmung erlernen, um so größer ist die Chance, diese Technik wieder zu etablieren.

Um es Interessierten und Betroffenen auf Dauer zu ermöglichen, die Technik der

Froschatmung zu erlernen, ist es notwendig, dass Beatmungszentren, Kliniken, Reha-Einrichtung, PhysiotherapeutInnen, LogopädInnen und andere medizinische Berufe die Technik aufnehmen und unterrichten.

Kontakt

Näheres finden Sie auf der Homepage www.froschatmung.de

Für weitere Auskünfte können Sie sich jederzeit wenden an:

ZSL e.V.

Rainer Keßler

Luitpoldstraße 42

91052 Erlangen

Tel.: (09131) 205022

Fax: (09131) 207351

rainer.kessler@zsl-erlangen.de