

# Besondere Hinweise bei Reisen nach Lourdes mit Gästen, die im Rollstuhl mitreisen!

## Pilger mit Behinderungen

Eine körperliche bzw. geistige Behinderung ist kein Hinderungsgrund für die Teilnahme an einer Wallfahrt nach **Lourdes**. Auch bei den Flugreisen besteht die Möglichkeit zur Teilnahme. Es ist allerdings erforderlich, dass eine Begleitperson mitreist, die gegebenenfalls den Rollstuhl schiebt und bei allen Verrichtungen hilft.

Die begleitenden Reiseleiter und Geistlichen Begleiter werden dringend gebeten, auf die Bedürfnisse der Behinderten einzugehen:

- z.B. die behindertengerechte Ausstattung des Hotelzimmers zu überprüfen (Nachfrage beim Kunden), bei einem Mangel Abhilfe zu schaffen,
- bei Führungen auf die Geschwindigkeit des Rollstuhlfahrers zu achten,
- ggf. im möglichen Rahmen selbst Hilfestellung zu geben oder im Notfall Hilfestellung bei mitreisenden Gästen zu erwirken.
- bei Bedarf Kunden bei der Besorgung eines Rollstuhls unterstützen (wird im „**Forum Information**“ verliehen, gegen Spende und Kautionszahlung durch Kunden)

## Reisegast bringt den eigenen Rollstuhl mit

Grundsätzlich ist Lourdes rollstuhlgerecht gestaltet. Der große **Kreuzweg** am Espelugues-Hügel ist allerdings nicht befahrbar (s.u.). Es gibt einen rollstuhlgerechten Krankenkreuzweg und Kreuzwege in den Kirchen, die auch mit Rollstuhlfahrern gut zu beten sind.

Bei den Ausflügen muss der Reisegast grundsätzlich mit Einschränkungen rechnen.

z.B. **Saint-Bertrand**: nicht rollstuhlgeeignet;

**Gavarnie**: Spazierwege gut mit Rollstuhl befahrbar; Besuch der Kirche schwierig, Straße relativ steil bergauf und teilweise nicht geteert;

**Bayonne**: evtl. anstrengend zur Kathedrale zu gelangen, Behinderteneingang: Nordeingang mit Rampe; aber Weg zur Kathedrale geht bergauf; für Schiebenden anstrengend;

**St-Jean-de-Luz**: Blick auf Meer nicht möglich, da Wall mit Treppen zwischen Meer und Stadt, aber St-Jean gut mit Rollstuhl zu besichtigen; keine Behindertentoiletten vor Ort!

**Bétharram**: nur ein geringer Teil der Höhlen mit Rollstuhl befahrbar.

Für die Busfahrten (Ausflüge) ist ein **zusammenklappbarer** Rollstuhl Voraussetzung.

**Wichtig: Der große Kreuzweg**: Das Befahren des Kreuzweges ist für Rollstuhlfahrer **nicht** erlaubt! (Breite Querrinnen (für den Abfluss von Regenwasser), z.T. grobsteinige Teilstrecken und Steigung, bzw. starkes Gefälle). Eine sehr schöne **Alternative** bietet der Krankenkreuzweg. Die Beschreibung der Stationen ist im Lourdesbüchlein abgedruckt. Ggf. kann ein Reiseleiter den Krankenkreuzweg mit den Behinderten gehen.

Ein zusätzliches Highlight für Behinderte (nur mit wenigen Personen machbar) ist ein Besuch der Benedikt-Säule und der Dachterrasse vom neuen Krankenhaus, die mit dem Lift zu erreichen ist.

**Stadtrundgang in Lourdes:** Straße geht ziemlich steil bergauf bzw. bergab; ist für einen Einzelnen oder älteren Menschen zu beschwerlich; meist helfen Mitreisende, dies kann aber nicht garantiert werden.

Alternativ: Rundfahrt mit dem Bähnchen (auf eigene Kosten)

### Dialyse

Auch Dialyse-Patienten können an einer Reise nach Lourdes teilnehmen. Unterlagen werden vom bp zugeschickt. Eine frühzeitige Anmeldung (mindestens 6 Wochen vor der Reise) ist unbedingt erforderlich.

### Tipps zu Rollstühlen und ihrer Benutzung

Zunächst gilt es, mit Vorurteilen aufzuräumen und Hemmschwellen zu überwinden. Die Benutzung eines Rollstuhls wird von vielen Menschen als Niederlage, als Zeichen der Schwäche, als Eingeständnis der eigenen Unfähigkeit empfunden.

Wer einmal begriffen hat, dass dem nicht so ist, für den kann sich mit dem Rollstuhl die scheinbar verloren gegangene Freiheit einen guten Teil wieder öffnen. Niemand ist an einen Rollstuhl gefesselt, aber mancher ohne ihn in sein enges häusliches Umfeld eingesperrt. Egal ob er selber fährt, oder sich schieben lässt, der Rollstuhl bedeutet für den Betroffenen Freiheit und Teilhabe am Leben.

### Tipps für den Schieber des Rollstuhls

Es gibt ein Problem, das eigentlich bei jedem Ausflug mit einem Rollstuhlfahrer auftritt: Das Überwinden von Stufen, Schwellen oder auch nur Bordsteine.



#### **So macht man es nicht!**

Vorwärts über die Bordsteinkante zu schieben, wie hier gezeigt, wird sehr schnell dazu führen, dass der Rollstuhlfahrer kopfüber auf dem Straßenpflaster landet.

Wenn vorwärts, dann nur wenn der Rollstuhl nach hinten angekippt wird, so dass die Vorderräder nicht den Boden berühren. Alles andere ist gefährlich.



#### **Hier kann man sehen, wie man es richtig macht**

Gut zu sehen ist auf dem Bild auch, wie hier die untere Verlängerung des Rollstuhlrahmens genutzt wird, um den Rollstuhl leichter ankippen zu können.

So lässt sich der Rollstuhl auch dann noch gut handhaben, wenn der Rollstuhlfahrer deutlich schwerer ist als der Schieber.



**Denn auch hoch geht es rückwärts eindeutig besser.**

Rückwärts geht es leichter. Es ist einfacher, den Rollstuhl rückwärts über das Hindernis zu ziehen, als ihn vorwärts hochheben zu müssen.

Eine andere Tücke sind kleine **Schlaglöcher auf dem Fahrweg des Rollstuhls**. Es kann leicht passieren, dass sich kleine Vorderräder verklemmen, was fast unweigerlich dazu führt, dass der Rollstuhlfahrer nach vorne aus dem Rollstuhl kippt. Achten Sie also auf den Fahrweg!

### **Gehsteigkante oder Stufe aufwärts**

- Fahren Sie den Rollstuhl vorwärts an die Stufe heran.
- Kippen Sie ihn auf die Hinterräder und schieben Sie ihn vorwärts, bis die kleinen Räder auf dem Gehsteig stehen.
- Schieben Sie ihn nun an den Griffen hinauf, bis auch die großen Räder auf dem Gehsteig zu stehen kommen.
- Eventuell müssen Sie den Kopf der behinderten Person bei diesem Manöver mit ihrem Körper abstützen.

### **Im Fahrstuhl**

Achten Sie beim Betreten eines Fahrstuhls darauf, ob dieser mit dem Stockwerkboden bündig ist. Andernfalls könnte die Person aus dem Rollstuhl kippen. Drehen Sie den Rollstuhl zur Türe hin, so sieht der Rollstuhlfahrer wer mitfährt.

### **Aufstehen und Hinsetzen**

Die erforderliche Hilfe ist nicht bei jedem Rollstuhlfahrer gleich. Lassen Sie sich von ihm erklären, ob und mit welcher Hilfe er am besten aufstehen kann. Der folgende Griff lässt sich in den meisten Fällen anwenden:

- Der Rollstuhlfahrer beugt seine Beine so, dass die Füße von oben gesehen unter oder hinter den Knien stehen.
- Stellen Sie sich so vor den Rollstuhl, dass Sie die Knie des Rollstuhlfahrers mit Ihren Knien seitlich stützen können. Gehen Sie nun mit geradem Rücken in die Knie und fordern Sie den Rollstuhlfahrer auf, Ihnen seine Arme über die äußere Schulter zu legen.
- Umfassen Sie das Becken der Person, die Sie aufrichten möchten und verschränken Sie Ihre Hände hinter deren Rücken. Sprechen Sie sich mit ihr ab, geben Sie ein klares Kommando und stehen Sie mit etwas Schwung auf, indem Sie Ihr Gewicht nach hinten verlagern.

- Durch die Fixierung an Knien, Rücken und Armen heben Sie den Rollstuhlfahrer automatisch hoch. Um ihm zu helfen, sich gerade aufzurichten, müssen Sie eventuell etwas nachfassen und ihn weiter unten am Rücken halten. Lockern Sie den Griff nur ganz langsam und vergewissern Sie sich, dass er stabil steht.

Zum Hinsetzen gehen Sie umgekehrt vor.

### **Zusammenklappen des Rollstuhls**

- Klappen Sie die Fußplatten und falls vorhanden die Wadenstützen seitlich hoch.
- Entfernen Sie allenfalls feste Sitz- und Rückenplatten.
- Stellen Sie sich seitlich an den Rollstuhl und ziehen Sie die Mitte der Sitzfläche an der vorderen und hinteren Kante nach oben.
- Viele Räder sind durch Druck in der Radnabe abnehmbar.
- Starrrahmenrollstühle lassen sich nicht seitlich falten: Klappen Sie die Rückenlehne nach vorne und entfernen Sie die Räder.

### **Öffnen des Rollstuhls**

Stellen Sie sich neben den zusammengeklappten Rollstuhl und drücken Sie das Ihnen nähere Sitzrohr (das waagrechte Rohr, an welchem der Sitz angeschraubt ist) nach unten – der Stuhl öffnet sich. Achten Sie auf Ihre Finger!

### **Unterstützen bei Transfers aus dem oder in den Rollstuhl**



- Stellen Sie den Rollstuhl seitlich und möglichst nahe zum Bett oder zum Stuhl hin.
- Arretieren Sie die Bremsen des Rollstuhls.
- Heben Sie einen Fuß der Person im Rollstuhl.
- Klappen Sie die Fußplatte hoch und stellen Sie den Fuß auf den Boden.
- Tun Sie dasselbe mit dem anderen Fuß.
- Entfernen Sie auf der Seite, über die der Transfer erfolgt, alle beweglichen Teile des Rollstuhls.

## Tipps zur Anschaffung und zur Benutzung von Rollatoren

Rollatoren können gegen Gebühr in Lourdes ausgeliehen werden!



**Ein Rollator ist kein Ersatz für einen Rollstuhl, sondern eine Gehhilfe. Sie kann den Rollstuhl ergänzen, aber nicht ersetzen.**

**Ein Rollator ist dann sinnvoll**, wenn es darum geht sicherer zu gehen, Pausen einlegen zu können, Einkäufe oder Gepäck nicht tragen zu müssen.



Auf den ersten Blick scheint es völlig klar, wie ein Rollator zu benutzen ist. Trotzdem wird immer wieder ein Fehler gemacht. Es ist wichtig zu wissen wie man mit einem Rollator geht.



Man sieht relativ oft, dass Rollatornutzer vorgebeugt gehen, sich nicht auf den Rollator stützen und ihn nicht zur Stabilisierung des Gehens nutzen, sondern ihn nur weit vor sich herschieben.

So genutzt ist der Rollator manchmal eher eine Gefahr, weil er nach vorne wegrollen kann, sodass der Rollatornutzer nach vorne fällt und stürzt.



Richtig ist es, mehr zwischen den Handgriffen zu gehen, die Hände entspannt und ohne Anstrengung auf den Handgriffen abzulegen.

Der Rollator soll das Gehen erleichtern, Sicherheit geben. Dies auch dadurch, dass man sein Gepäck darauf ablegen und auch mal eine Sitzpause einlegen kann.