

## COVID-19 - Vorsichtsmaßnahmen für Rollstuhlfahrer

Veröffentlicht: 21.04.2020

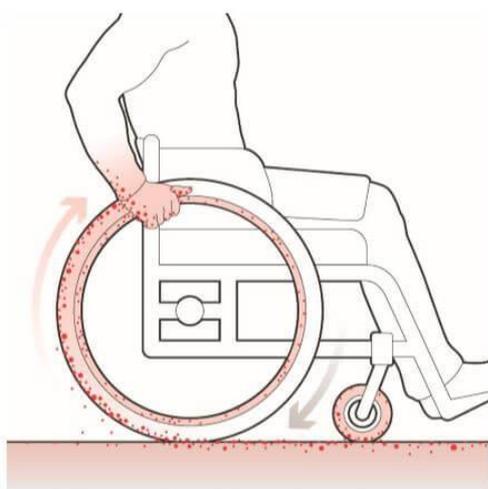
Herzliche Grüße von Beneficial Designs. Mein Name ist Peter Axelson. Ich bin Rollstuhlfahrer, Konstrukteur und Ingenieur und möchte Ihnen heute wichtige Informationen über die von Rollstuhlfahrern zu treffenden COVID-19-Vorkehrungen mitteilen.

In den 1970er Jahren war Dr. James Robb einer der ersten molekularen Virologen der Welt, der Coronaviren untersuchte. Dr. Robb hat eine wichtige E-Mail-Korrespondenz darüber ausgetauscht, wie sich dieses Virus verbreiten kann. Laut Robb verbreitet sich das Virus durch Husten und Niesen in Tröpfchenform. Er weist darauf hin, dass Oberflächen, auf denen diese Tröpfchen landen, im Durchschnitt etwa eine Woche lang infektiös sind. Wichtig ist daran zu denken, dass der direkte Kontakt mit einer infizierten Oberfläche keine Garantie für die Ausbreitung der Infektion ist, solange man sich ständig die Hände wäscht und sie vom Gesicht fernhält.

**Wenn Sie einen manuellen Rollstuhl schieben oder andere Arten von Hilfsmitteln (AT) verwenden, gibt es besondere Vorsichtsmaßnahmen, die Sie beim Händewaschen beachten sollten.** COVID-19 kann auf den Oberflächen Ihres Rollstuhls oder AT überleben, mit denen Sie häufig in Kontakt kommen, z.B. auf den Greifreifen. Jeglicher Virus, der sich auf Ihren Händen befinden könnte, wird beim Schieben Ihres Rollstuhls auf Ihre Greifreifen übertragen.

### Hände waschen

**Es ist sehr wichtig, sich die Hände zu waschen.** Waschen Sie Ihre Hände 10-20 Sekunden lang mit Seife und/oder verwenden Sie ein Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis mit mehr als 60 % Alkoholgehalt, wenn Sie von einer Aktivität nach Hause zurückkehren, bei der Sie sich an Orten aufhalten, an denen andere Personen gewesen sind. Die Verwendung einer Nagelbürste ist eine gute Lösung für diejenigen von uns, die vom jahrelangen Schieben des Rollstuhls eine sehr raue Haut haben.



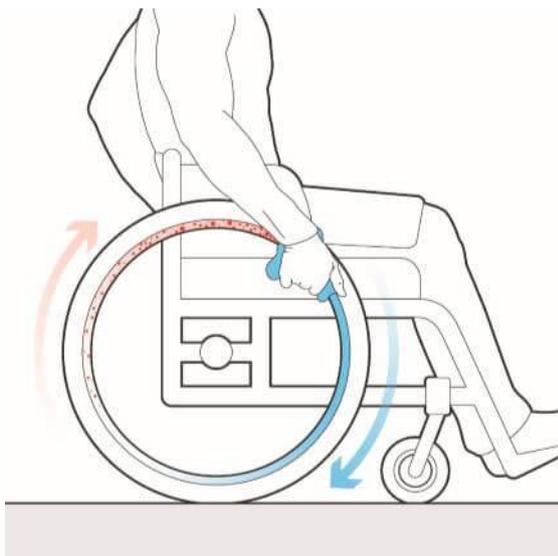
*Reifen übertragen den Virus auf die Hände und Ihre Hände übertragen den Virus auf die Greifreifen.*

Ich bin seit über 40 Jahren ein manueller Rollstuhlfahrer, seit ich mir während einer Trainingsübung an der Luftwaffenakademie die Wirbelsäule gebrochen habe. Da meine Hände immer die Greifreifen an meinem Rollstuhl berühren, benutze ich **antibakterielle Feuchttücher**, um meine Hände vor dem Essen zu reinigen. Indem ich, unabhängig davon wo ich mich befinde, vor dem Essen Feuchttücher benutze, konnte ich die Zahl der Erkältungen und Grippe, an denen ich in den letzten

20 Jahren erkrankt bin, verringern. Im Allgemeinen berühre ich die Reifen meines Rollstuhls nicht oder nur selten, da ich flexible, gummierte, ergonomische Greifreifen verwende, die einen guten Halt bieten, ohne dass ein Kontakt zwischen Hand und Reifen erforderlich ist. Wenn Sie die Reifen berühren, kommen Sie mit all dem in Kontakt was am Reifen haften bleibt

## Den Rollstuhl reinigen

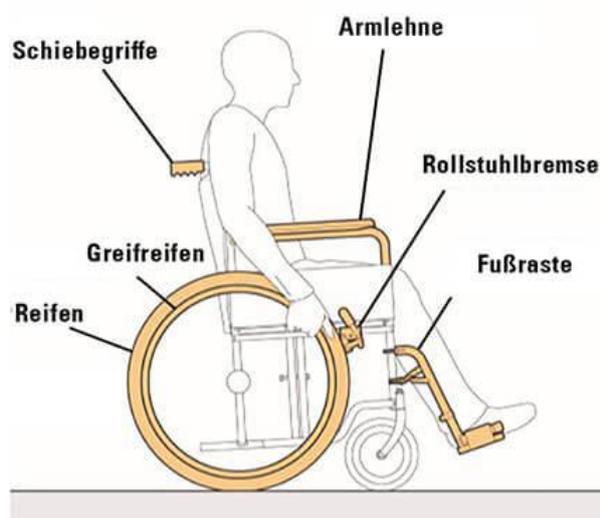
**Es ist wichtig, die Oberflächen Ihres Rollstuhls zu reinigen. Alle festen Oberflächen, die wir berühren, können möglicherweise Viren enthalten.** Die Greifreifen und Reifen an Ihrem Rollstuhl sind feste Oberflächen. Wenn ich mir zu Hause die Hände wasche, habe ich zwei Waschlappen oder antibakterielle Tücher zur Verfügung. Nachdem ich mir die Hände nass gemacht, Seife aufgetragen und dann die Hände gewaschen habe, verwende ich zwei Waschlappen oder Papiertücher, die mit etwas antibakterieller Seife befeuchtet sind und schiebe meinen Rollstuhl durch das Haus, wobei ich die Waschlappen auf den Greifreifen gleiten lasse, während ich mich bewege. Ich schiebe meinen Stuhl etwa 6 Meter oder drehe mich im Kreis, wenn ich mich in einer öffentlichen Toilette befinde. Wenn ich 6 Meter schiebe, wische ich die Greifreifen dabei dreimal ab. Es kann etwas knifflig sein, dies zu erlernen. Sie können sich von jemandem langsam schieben lassen, um es zu erleichtern. So kann ich die Greifringe meines Rollstuhls reinigen.



*Wenn Sie den Rollstuhl nach vorne schieben & eine antibakterielle Seife auftragen, werden Ihre Greifreifen gereinigt.*

Ich empfehle eine ähnliche Technik für die Reinigung Ihrer Räder; schieben Sie den Rollstuhl mit den Waschlappen auf den Reifen herum. Wenn ich schon dabei bin, wische ich auch die anderen Oberflächen ab, die ich regelmäßig auf meinem Rollstuhl berühre; dazu gehören die Bremsen und der Sitzkissenbezug. Wenn Sie Armstützen, Schiebegriffe oder abnehmbare Fußstützen haben, sollten diese ebenfalls gereinigt werden. Wenn Sie einen Elektrorollstuhl benutzen, desinfizieren Sie

Ihren Bedienungshebel und die Bedienelemente und alles andere, was Sie regelmäßig an Ihrem Stuhl berühren. Denken Sie daran, dass viele Kunststoffe schlecht auf ein bleichmittelhaltiges Reinigungsmittel reagieren könnten.



*Achten Sie darauf, alle Oberflächen Ihres Rollstuhls abzuwischen, die Sie oder andere regelmäßig berühren.*

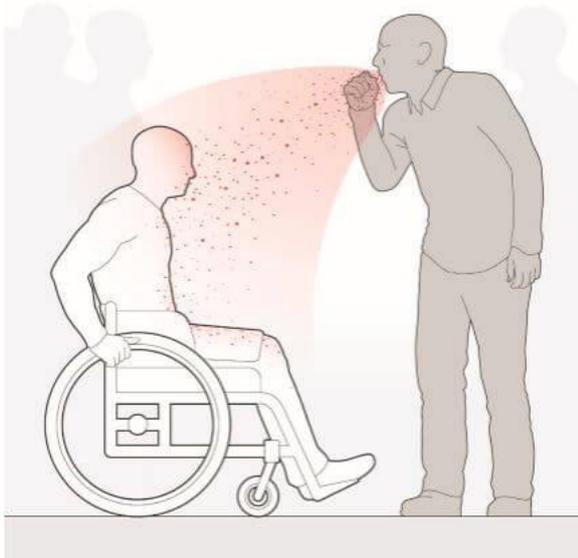
Solange Sie Ihre **Hände mit Desinfektionsmittel oder Feuchttüchern waschen**, bevor Sie in Ihren Rollstuhl steigen, kann es hilfreich sein, wenn jemand anderes Ihre Reifen und Greifreifen wäscht, während Sie den Rollstuhl nicht benutzen. Ich reinige auch regelmäßig Haltegriffe und andere Oberflächen, mit denen ich zu

Hause in Berührung komme, wenn ich in meinen Rollstuhl einsteige oder aus meinem Rollstuhl aussteige. Wenn Sie Ihren Rollstuhl oder die Hilfsmittel nach dem Händewaschen nicht reinigen, infizieren Sie Ihre Hände erneut mit dem Virus, der sich auf den Greifreifen oder anderen Oberflächen, die Sie berühren, befinden könnte. Für den Fall, dass Sie während des Reinigungsprozesses einen Teil Ihres ungereinigten Rollstuhls oder Ihres Hilfsmittels berührt haben, könnte es eine gute Idee sein, sich danach erneut die Hände zu waschen.

### Soziale Distanz

Hinzu kommt das Thema der **sozialen Distanzierung**.

Da Rollstuhlfahrer tendenziell tiefer sitzen als die meisten Menschen, die stehen, können wir eine höhere Exposition gegenüber Speicheltröpfchen erfahren, wenn wir mit Menschen sprechen, die größer sind als wir. Viele Mediziner haben empfohlen, **einen Mindestabstand von 2 Meter zu Ihren Mitmenschen** einzuhalten, um dieses Risiko zu mindern.



*Rollstuhlfahrer sitzen tiefer und sind anfälliger für infektiöse Speicheltröpfchen und Aerosole.*

**Sie können auch in Erwägung ziehen, eine Art Gesichtsmaske zu tragen**, um sich davor zu schützen, von Personen, die mit Ihnen sprechen, mit Tröpfchen "bespritzt" zu werden. Medizinische Gesichtsmasken sind im Moment sehr gefragt und nicht leicht zu bekommen. Ich habe eine Gesichtsmaske, die ich an wirklich kalten Tagen beim Skifahren trage; sie würde jedes unbeabsichtigte Sprühen von Speichel beim Sprechen, Niesen oder Husten auffangen. Ein Virus könnte durch die Maske dringen, da es sich nicht um

eine Maske mit der N95-Einstufung handelt, aber meine Skimaske könnte besser sein als überhaupt kein Schutz. Eine Gesichtsmaske würde mich auch davon abhalten, meinen Mund und meine Nase zu berühren, was eine Infektion weiter verhindern würde. Es ist wichtig, den Kontakt von Hand zu Gesicht so weit wie möglich einzuschränken. Ich persönlich bewahre auf meinem Schreibtisch eine Tasse mit Lackstäbchen auf, mit denen ich mich bei Juckreiz im Gesicht kratzen kann.

### Zusammenfassung

- Waschen Sie sich häufig die Hände und wischen Sie sie kurz vor und nach dem Essen mit antibakteriellen Tüchern ab.
- Wischen Sie Ihren Rollstuhl (insbesondere Greifreifen, Reifen und Bedienelemente) oder andere Hilfsmittel mit einem desinfizierten Tuch oder einem antibakteriellen Wischtuch ab.

- Halten Sie bei sozialen Interaktionen einen Mindestabstand von 2 Meter zu anderen Personen ein und überlegen Sie sich die Vorteile des Gebrauchs einer Gesichtsmaske, sei es eine medizinische oder eine andere Maske.

**Wir haben eine Verantwortung uns selbst und anderen Menschen gegenüber**, in Übereinstimmung mit den Vorschlägen der medizinischen Autorität zu handeln, um die Ausbreitung von Krankheiten zu verhindern. Wenn wir diese zusätzlichen Vorschläge befolgen, können wir alle als Rollstuhlfahrer dazu beitragen, die Ausbreitung des Virus einzudämmen und eine gesündere Umgebung für uns selbst zu schaffen und für diejenigen, mit denen wir in Kontakt kommen. Ich hoffe, dass diese Ratschläge von Nutzen sein können und Ihnen die Kenntnis der spezifischen Vorsichtsmaßnahmen, die von Rollstuhl- und AT-Benutzern getroffen werden können, zusätzlichen Nutzen bringen. Dies ist ein außerordentlicher Prozess, den wir gerade durchlaufen. Diese Vorsichtsmaßnahmen bedeuten, dass Sie viel länger für eine angemessene Hygiene brauchen werden als alle anderen. Solange Sie den manuellen Rollstuhl selbständig schieben, haben Sie sich bereits bewiesen, dass Sie die Ausdauer haben Ihr Leben weiter zu leben. Verlieren Sie auf keinen Fall wegen einem Virus die Hoffnung. Nur weil Sie einen Rollstuhl benutzen und sich ein neuer Virus ausbreitet, brauchen Sie Ihr Leben nicht in Angst zu leben. Seien Sie mutig und machen Sie weiter.

**Peter Axelson MSME, ATP, RET.**

Manueller Rollstuhlfahrer und Leiter von Beneficial Designs