

Name Müller
Vorname Marit
Geburtsdatum 23.01.1979

Ich schreibe diesen Text in Etappen, beginnend mit 10Finger-System, nach 5 Minuten verminderte Treffgenauigkeit der Tasten, nach weiteren 5 Minuten Übergang zum tippen mit 2-4 Fingern, alles infolge Spastik und reduzierter Sensibilität und Koordination.

2.1 Welche gesundheitlichen Probleme belasten Sie gegenwärtig besonders?

(Schildern Sie Ihre Beschwerden ausführlich. Wie wirken sich Ihre Beschwerden in Ihrem täglichen Leben aus?)

Beschwerden/Symptome

- Gleichgewichtsstörung
- fehlende Kraft/Gleichgewicht für freies Stehen
- reduzierte Laufstrecke 50 m
- Fußheberschwäche
- Schwäche der Hüftmuskulatur und daraus sich ergebende Beinhebeschwäche
- Fatigue
- kognitive Leistungsminderung
- verminderte Reaktionszeit in Gefahrensituationen
- verminderte Koordination
- verminderte Bewegungsgeschwindigkeit allgemein
- Leistungsminderung bei längerem Sitzen
- Leistungsminderung bei großer Informationsdichte (Umgebungsgeräusche, -bewegungen, -gespräche etc.)
- Kurzatmigkeit bei Belastung
- Spastik in beiden Unterschenkeln
- Spastik in beiden Oberschenkeln
- Spastik in beiden Füßen
- Restless Legs beidseitig in der Nacht
- Einschlaf- und Durchschlafstörungen
- Verspannung der Brustmuskulatur
- Verspannung der Nackenmuskulatur
- Verspannung der Oberarmmuskulatur beidseitig
- Verspannung der Rückenmuskulatur
- Spastik in beiden Armen bei Belastung
- Spastik in den Händen und Fingern bei Belastung
- Schwäche in Armen, Händen und Fingern bei Belastung
- Blasenschwäche
- Sensibilitätsstörungen auf 80% der Hautfläche

Auswirkung auf das tägliche Leben

- Ich schlafe jeden Abend trotz Müdigkeit schlecht ein. Ergebnis: ich regeneriere nachts nicht und beginne den Tag mit einem "Energiedefizit".

Name Müller
Vorname Marit
Geburtsdatum 23.01.1979

- Ich wache in jeder Nacht mehrfach auf. Ergebnis: ich regeneriere nachts nicht und beginne den Tag mit einem "Energiedefizit".
- Nachts habe ich Schmerzen in den Beinen und Füßen, die unteren Extremitäten "brennen", deren Muskulaturen sind spastisch angespannt, die Großzehen haben ein "Eigenleben" - Stichwort "Babinski-Reflex" einschließlich resultierender Spastik/Verhärtung der im Reflex angesprochenen Fußsohlensehnen. Ergebnis: ich habe dauerhaft Schmerzen nachts, ich regeneriere nachts nicht und beginne jeden Tag mit einem "Energiedefizit".
- Ich bin bereits nach dem Aufwachen und Aufstehen müde, erschöpft, mein Geist ist nicht klar sondern "wolkig".
- Ich muss mit meiner Körperkraft und -energie stark haushalten. Doppelte Wege/Handlungen rauben Kraft und im Ergebnis dann Zeit, meine Wege und Handlungen in der Wohnung muss ich vorausplanen, Bad: wann habe ich Kraft zum Duschen, wann zum Haare waschen, Küche: wo deponiere ich die Utensilien, damit ich sie schnell erreiche, welche Speisekomponenten bereite ich wann für welche Mahlzeit vor - das zieht sich so weiter übers Saubermachen, Wäsche waschen, Lebensmittel besorgen.
- Ich bin mein persönlicher Arbeitgeber, denn ich bin über den Tag allein mit der Abwicklung des Alltags beschäftigt
- Ich schaffe maximal 1 Termin außerhalb pro Tag, An- und Abfahrt kosten Kraft, Zuwegung und Erreichbarkeit sind unsicher
- Ich bleibe mit meinen Füßen am Untergrund hängen, weil das Fußheben nicht funktioniert. Ergebnis: ich stürze ohne Möglichkeit mich abzufangen, ich erleide Schürfwunden und blaue Flecken, meine Kleidung zerreißt, ich stürze mit der Gefahr von Knochenbrüchen, ich gefährde mit den Stürzen mich und andere im Straßenverkehr.
- Ich versuche das Fuß-/Beinheben aus "der Hüfte" heraus. Dies ist kraftzehrend, und auf bereits nach kurzer Zeit schmerzhaft, außerdem folgen daraus Fehlbelastungen und -haltungen.
- Aufgrund der Unsicherheiten stehe und laufe ich nicht in gerader Haltung. Mein Rücken versteift, ein normaler, dynamischer Gang mit Armschwung ist mir nicht möglich
- Ich kann Termine und Erledigungen nur noch in Begleitung wahrnehmen. Ich benötige Hilfe bei An-/Abreisen, Einkäufen.
- Ich benötige Unterstützung im Haushalt: Einkäufen, Saubermachen, Essen zubereiten. Jede einzelne Tätigkeit ist eine Kraftanstrengung für mich, ich benötige viel Zeit.
- Ich kann ÖPNV nur nutzen, wenn Infrastruktur und Verkehrsmittel barrierefrei (mit Hochbord bzw. Niederflureinstieg) angeboten werden. Dies ist in meiner Wohnstadt nur zu <50% gegeben. Ich kann den ÖPNV auch nur nutzen, wenn ich im Fahrzeug einen Sitzplatz finde, ich bin extrem unsicher im Stand, bewegen, festhalten, Ein- und Ausstieg.
- Das Bewegen im öffentlichen Raum verunsichert mich aufgrund der verminderte Kognition, ich bin schnell überfordert von den Umgebungsbewegungen und -geräuschen, auch von der tw. Unachtsamkeit von Passanten und Verkehrsteilnehmern. Aufgrund der Überforderung ist meine Wahrnehmung des öffentlichen Raumes schnell wolkig.
- Das Bewegen im öffentlichen Raum führt bei mir immer wieder zu Stürzen mit Verletzungen.
- Außer Haus bewege ich mich derzeit mit 2 Stöcken: ich laufe einige Schritte, ich bleibe stehen und ruhe aus, dabei ist mein Blick nach unten gerichtet um Unwegbarkeiten des Straßenbelages zu erkennen. Damit erlebe ich mich selbst in Gefahr und als Gefährdungsquelle im Straßenverkehr.

Name Müller
Vorname Marit
Geburtsdatum 23.01.1979

- Ich kann nur Treppen steigen, wenn diese ein Geländer haben, egal ob innerhalb oder außerhalb von Gebäuden. Ich kann die Treppenstufen hinauf nicht allein aus der Beinkraft bewältigen, ich muss mich auch am Geländer beidhändig hochziehen. Aufgrund steifer Kniegelenke und der Fußheberschwäche hole ich für jede Treppenstufe Schwung aus der Hüfte. Das ist kräftezehrend und verstärkt Fehlhaltungen.
- Ich kann nur werfen mich buchstäblich aus der Bahn.
- Im Haus kann ich nur einige Schritte frei laufen, ich hangle mich an den Möbeln/Wänden entlang, an denen ich Halt suche.
- Infolge dessen kann ich im Haus nur kleine Dinge in meinen Händen transportieren, große, schwere oder sperrige Gegenstände (Kartons, Unhandliches, A4 Leitzordner) bringen mich aus dem Gleichgewicht und zu Fall.
- Außer Haus kann ich gar nichts mit meinen Händen transportieren, denn ich brauche meine Stöcke. Ich werde nass im Regen, denn einen Regenschirm kann ich nicht halten.