

## Ein weiterer Schritt

### in Richtung Therapieeigenständigkeit

Ein Erfahrungsbericht:



Im Sommer 2015

Mein Name ist Claudia Lechner. Ich bin 45 Jahre alt, verheiratet und von Beruf seit 21 Jahren Volksschullehrerin. Erst als ich zwei Jahre alt war, wurde bei mir durch Zufall Mukoviszidose ( $\Delta$  F508) diagnostiziert. Seitdem hat ein fixer Therapieplan meinen Tagesablauf fest im Griff. Im Laufe der Jahre hat sich natürlich diesbezüglich vieles geändert. Vom wohlbehüteten Schulkind bis zur selbstständigen Lehrerin war es ein weiter Weg und einige Male gab es auch gesundheitlich höhere „Hürden“ zu meistern. Aber wie heißt es in einem Sprichwort so schön: „Der Weg ist das Ziel!“

Immer auf der Suche nach neuen innovativen Therapiemöglichkeiten entdeckte ich vor einigen Monaten im Internet auf der Webseite der Fa. Oxy Care eine interessante Variante der Sekretmobilisierung. Es handelt sich hierbei um eine Vibrationsweste mit eingebauten sanften „Rüttelmotoren“ namens „Vibravest“. In Absprache mit meiner CF- Ärztin holte ich mir weitere Produktinformationen ein und schon bei der ersten Anprobe hatte ich ein sehr positives Gefühl. Durch die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten am Gerät - Percussion, Vibration und Drainage, kann man jederzeit auch nach subjektivem Empfinden die Stärke der Behandlung bestimmen. In Verbindung mit einer Inhalationstherapie ist diese Form der Sekretlösung für mich optimal und die bisher effektivste. Die Lunge wird befeuchtet und gleichzeitig wird das zähe Sekret „losgerüttelt“. Bis jetzt war es mir nur möglich diese Therapieformen hintereinander anzuwenden: zuerst die Kochsalzinhalation und danach die Mobilisierung mit Hilfe eines Therapeuten. Als Vorteil sehe ich auch, dass ich nun die Therapiedauer bzw. die Therapiezeit autonom bestimmen kann, denn kein Therapeut ist kräftemäßig in der Lage mich über eine Stunde durchgehend zu klopfen oder zu vibrieren. Des Weiteren wirkt sich die Behandlung auch positiv auf die Muskulatur des Brustkorbs aus. Sie wird gestärkt und dadurch ist eine aufrechtere Körperhaltung möglich, was wiederum zu einer besseren Belüftung meiner gesamten Lunge führt. Sicherlich kann ein Gerät nicht ganz das individuelle Einfühlungsvermögen eines Therapeuten ersetzen, aber ich denke, beide Möglichkeiten zusammen bieten ein optimales Therapiemanagement.



Ihre Claudia Lechner