



Fondazione  
svizzera per  
paraplegici

# ParaForum

## Benvenuti a Nottwil

Imparate a conoscere quattro affascinanti  
personalità e immergetevi nel mondo  
delle persone para e tetraplegiche.

# ParaForum

Qui abitano **Matteo, Sarah, Stefan e Christine**, quattro persone con lesione midollare che raccontano delle loro sfide quotidiane e prospettive di vita.

# Piantina della casa

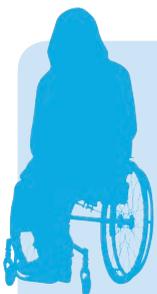


## A Stanza di Stefan

41 anni, tetraplegico, paralizzato dalle spalle in giù con funzione limitata delle braccia e delle mani, in sedia a rotelle a seguito di un incidente stradale con la bicicletta.

**Le sue tematiche:**

**carriera professionale come tetraplegico, sovraccarico e le relative conseguenze, dolori e lesioni da decubito, pianificazione di viaggi.**



## B Stanza di Sarah

32 anni, paraplegica, paralizzata dall'addome in giù, in sedia a rotelle a seguito di una caduta durante una camminata in montagna dopo essere scivolata, urtando contro il ceppo di un albero.

**Le sue tematiche:**

**infortunio e soccorso, senso di autostima, gravidanza ed essere madre essendo in sedia a rotelle.**



## 1 Entrata / Guardaroba dell'appartamento

Matteo, Sarah, Stefan e Christine vi danno il benvenuto nel loro appartamento condiviso.

## 2 Rituale mattutino e cura del proprio corpo

Richiede molto più tempo e in parte è realizzabile soltanto con l'assistenza di terze persone. Svuotare la vescica e l'intestino:

attività che vanno pianificate quotidianamente. Controllo accurato della pelle per prevenire l'insorgenza di punti di pressione che danno origine a una lesione da decubito, uno dei motivi più frequenti di ricoveri ospedalieri.

## 3 Cucina, alimentazione

Peculiarità architettoniche per la vita in sedia a rotelle, regole nutrizionali, esperienza individuale in sedia a rotelle.

## 4 Dolori

Galleria di foto con aspetti del dolore cronico. Per le persone con lesione midollare, una delle problematiche più gravi.

## 5 Inclusione, senso dell'umorismo, letteratura

Famiglia, lavoro, tempo libero, società: diminuire le barriere psicologiche con sapienza e sensibilità, evitare le insidie. Matteo, Sarah, Stefan e Christine fanno degli esempi. Si possono fare delle barzellette sulle persone

in sedia a rotelle? Chi ne è personalmente coinvolto sì, ci rivelano il loro senso dell'umorismo. Accomodatevi e sfogliate una piccola selezione di libri sul tema della lesione midollare. Libri specializzati e intrattenimenti.

## 6 Training fisico con la handbike

Esperienza individuale: sedetevi su una bicicletta per le braccia (handbike) e fate alcuni giri virtuali.

## 7 Colonna vertebrale, midollo spinale e lesione midollare

Un'animazione in 3D regolabile al livello della paralisi evidenzia le principali ripercussioni delle lesioni del midollo spinale sul corpo.

## 8 Sguardo attraverso il buco della serratura

Che cosa accade veramente in sala operatoria? E cosa si fa nelle terapie riabilitative? Come fa un tetraplegico con le dita

## C Stanza di Matteo

17 anni, paraplegico, paralizzato dal torace in giù, in sedia a rotelle a seguito di un incidente sportivo ad alta velocità con la bicicletta da downhill.

**Le sue tematiche:**

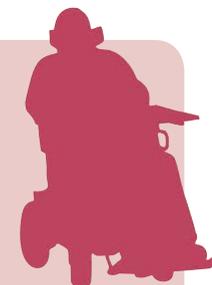
**formazione professionale, tempo libero e azione, distacco dai genitori e il primo amore.**



## D Stanza di Christine

68 anni, tetraplegica, paralizzata dal collo in giù con funzione delle braccia e delle mani fortemente limitata, in sedia a rotelle elettrica a seguito di una malattia con emorragia nel midollo spinale.

**Le sue tematiche: dalla grande indipendenza alla totale dipendenza da altri, senso della vita, dipingere con una funzione limitata della mano.**



paralizzate a usare un telefono cellulare o il computer? Una persona para o tetraplegica come riesce a vestirsi? O come trasferisce il suo corpo paralizzato dal letto alla carrozzina? Le persone in sedia a rotelle praticano sport? Sì, eccome!

## 9 Uscita / Terrazza

Grazie della visita e della vostra solidarietà! Arrivederci!

## Orari d'apertura esposizione

### «Percorsi di vita»

Da martedì a sabato, ore 10–18.30

Domenica, ore 10–17

Lunedì chiuso

## Ingresso

libero

## Prenotazione per persone individuali

Le visite individuali durante gli orari d'apertura sono senza prenotazione

## Iscrizione per gruppi di visitatori

[paraplegie.ch/paraforum](http://paraplegie.ch/paraforum)

T +41 41 939 61 61

[paraforum@paraplegie.ch](mailto:paraforum@paraplegie.ch)

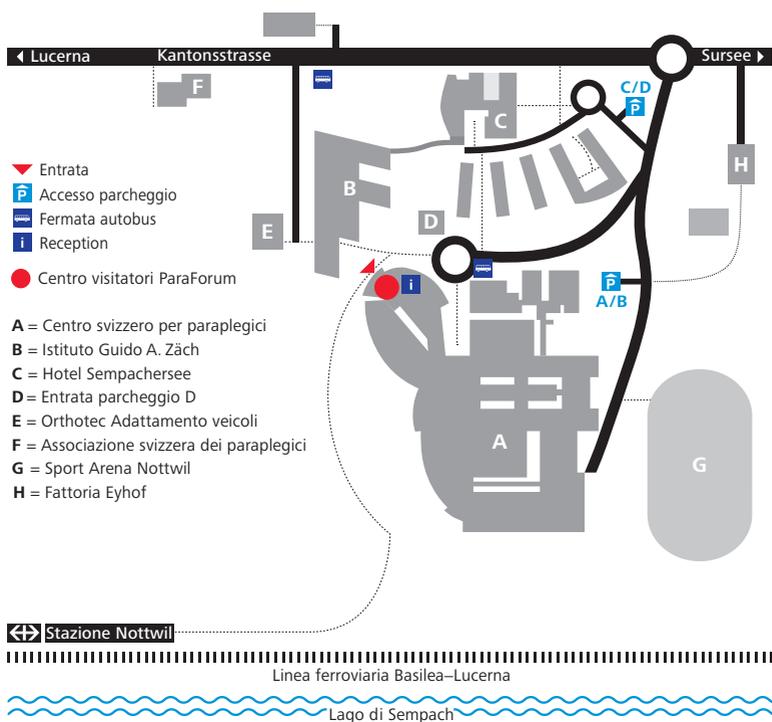
## Lingue

I contenuti dell'esposizione sono proposti in tedesco, francese, italiano e inglese.

(Audioguida)

## Mangiare e bere

- Foyer ParaForum Caffè lounge bar
- CSP: Ristorante Centro
- Hotel Sempachersee: Bar ONDA, Ristorante Vivace e Ristorante Sempia
- Areele esterno con posti a sedere



**Fondazione svizzera per paraplegici** | Centro visitatori ParaForum  
Guido A. Zäch Strasse 3 | CH-6207 Nottwil | [www.paraplegie.ch/paraforum](http://www.paraplegie.ch/paraforum)  
PC 40-8540-6 | IBAN CH63 0900 0000 4000 8540 6