

Leben nach dem Schlaganfall : selber aktiv zur Rehabilitation beitragen : "Ich habe grosses Glück gehabt"

Autor(en): **Schwizer, Viviane**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2003)**

Heft 3

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-819182>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Leben nach dem Schlaganfall: Selber aktiv zur Rehabilitation beitragen

«Ich habe grosses Glück gehabt»

Sabine H. **, 60-jährig, Hausfrau, Therapeutin und Sportlehrerin, erlitt vor sechs Monaten einen Schlaganfall. Dank vielen Therapien hat sie sich gut erholt.

* von Viviane Schwizer

Den Schlaganfall erlebte Sabine H. wie einen Blitz aus heiterem Himmel.

In der Turnstunde sah sie plötzlich einen roten Punkt, dem sie aber keine Beachtung schenkte. Sie bewegte sich weiter. Eine Kollegin sprach sie an, was los sei. Ihr Gesicht schneide Grimassen. Die Turnerin wusste nicht, wovon sie sprach, legte sich aber auf eine Matte. Darauf muss jemand die Telefonnummer 144 gewählt haben, denn Sabine H. hörte eine Stimme, die sagte: «Hier hat jemand einen Hirnschlag erlitten. Schicken Sie eine Ambulanz.»

Die Sanität leitete vor Ort sofort die nötigen Massnahmen ein: Blutdruck und Puls wurden gemessen. Zudem wurde ein EKG durchgeführt. Vor dem Transport ins Spital setzten die Sanitäter der Patientin die Sauerstoffmaske auf. In der Notfall-Abteilung des Krankenhauses kam es zu weiteren Untersuchungen, unter anderem wurde auch ein Reaktionstest durchgeführt. Zur

Überwachung blieb die Schlaganfallpatientin hospitalisiert. Sabine H. erinnert sich: «Erst in der Nacht traten die Lähmung meiner linken Körperseite und eine Schlucklähmung auf.»

Dank Therapien zum Erfolg

Die Folgen des Schlaganfalles waren fatal: Sabine H. erlitt eine totale Lähmung des linken Armes sowie des Rumpfes bis zu den Oberschenkeln. Auch die linke Gesichtshälfte war betroffen. Das Sprechen wurde durch die Gesichtslähmung erschwert. Schwer war es für die sportliche Frau auch, plötzlich auf einen Rollstuhl angewiesen zu sein. Schon während den beiden Wochen im Akutspital kamen zur ärztlichen Behandlung Physiotherapie, Ergotherapie und Gehschule. Noch anstrengender waren die Therapien im auf den Spitalaufenthalt folgenden Rehabilitationsaufenthalt in Zurzach. Sabine H. erhielt während neun Wochen je-

weils bis zu acht Therapien aller Art pro Tag: Neben Physio- und Ergotherapie Logopädie, Musiktherapie, Massagen auch Lymphdrainage. Dazu kamen Wassergymnastik, neuropsychologische Übungen und Abklärungen, Therapien nach Feldenkrais, Fangokneten für die Beweglichkeit der Finger und zur Schmerzlinderung sowie Gruppentherapien. Ganz wichtig war auch das selbständige Training im Wasser, auf dem Laufband und am Hometrainer. «Dank Selbstdisziplin und Ausdauer können grosse Fortschritte erzielt werden», ist Sabine H. überzeugt. Die beharrliche Zuversicht hat ihr Recht gegeben: Sechs Monate nach dem Schlaganfall sind die Beeinträchtigungen zu einem grossen Teil verschwunden.

Dankbarkeit und Zuversicht

Sabine H. ist sich bewusst, dass sie grosses Glück im Unglück gehabt hat: Ihre Sportkollegin reagierte sofort und bestellte die Ambulanz, wodurch ohne Verzögerung eine fachkompetente Behandlung eingeleitet werden konnte. Wichtig waren für die Patientin auch das Verständnis ihrer Angehörigen sowie die vielen kassenzulässigen Therapien, die Erfolg brachten.

Sabine H. fühlt sich heute zwar nicht völlig «wiederhergestellt»: Die Beweglichkeit im linken Arm und das Körpergefühl im Gesicht sind nicht wie vorher. Der Vorfall warf sie auch seelisch zurück und machte sie dünnhäutiger. Manchmal ist sie den Tränen nahe. Dann fragt sie sich, warum sie wohl den Schlaganfall erleiden musste, obwohl sie nie rauchte, weder unter Diabetes noch unter Bluthochdruck litt und immer leidenschaftlich Sport trieb – also keine Risikofaktoren aufwies. Sabine H. weiss, dass sie keine Antwort auf diese Fragen bekommen wird. Unbeschwertes Lachen gelingt ihr heute erst wieder mit dem Enkelkind. Dass sie wieder Sport treiben kann, sei ein weiterer «Aufsteller». Sabine H.s Fazit nach der einschneidenden Komplikation: «Ich freue mich an den Fortschritten und stelle nicht die Defizite in den Vordergrund. Zudem bin ich zuversichtlich, dass in den kommenden Monaten noch Verbesserungen stattfinden werden. Wenn dies nicht der Fall sein sollte, so hoffe ich, mit der Zeit die noch verbleibenden Beeinträchtigungen akzeptieren zu können. Ich setze mir zum Ziel, sagen zu können: So wie ich jetzt bin, bin ich zufrieden mit mir und dem Zurückgewonnenen.»

* Viviane Schwizer ist freie Journalistin in Horgen.

** Name geändert

Und plötzlich ist alles anders: Wie mit den körperlichen, psychischen und sozialen Folgen eines Schlaganfalls umgehen?

Foto: Viviane Schwizer

