

Nach dem Schlaganfall hat sich alles geändert

Betroffene kommen zu Wort

Gespräch mit Frau I.K., 86 Jahre und Herrn K.K., 84 Jahre. Das Ehepaar ist 2012, nach dem Schlaganfall der Frau, in eine kleine seniorengerechte Wohnung umgezogen. Dieser Umzug ist beiden schwergefallen. 40 Jahre wohnten sie in der gleichen Straße. Durch den Umzug leben sie nun in einem ganz anderen Wohngebiet und fühlen sich wie Fremde in einer anderen Stadt.

Sie hatten einen Schlaganfall?

Ja. Ich bin teilgelähmt.

Wann hatten Sie den Schlaganfall?

2012.

Und bis 2012 waren Sie relativ fit?

Ja, bis auf die Knie. Die Knie machen mir schon lange zu schaffen. Die Arthrose. Da habe ich vorher schon Bestrahlung gehabt. Aber bis zu dem Schlaganfall konnte ich alles noch einkaufen und machen.

Da waren Sie noch ganz selbständig.

Genau. (lacht). Da hab ich meinen Mann mit versorgt. Jetzt muss er mich mitversorgen.

Was hat sich in Ihrem Leben nach dem Schlaganfall verändert?

Eigentlich alles, weil ich nicht mehr laufen kann. Wir sind früher alles gelaufen und mit dem Fahrrad gefahren. Wir haben nie ein Auto gehabt. Man war eigentlich immer mobil. Bis vielleicht einem halben Jahr bevor der Schlaganfall kam.

Jetzt können Sie gar nicht mehr laufen?

Nein, jetzt kann ich gar nicht mehr laufen. Ich geh zwar mit der Therapeutin im Gang vier oder fünf Mal hin und her. Sie

sagt immer, damit ich nicht ganz steif werde.

Ohne Rollstuhl kommen Sie gar nicht mehr weg?

Nein, dann würde ich gar nicht wegkommen.

Haben Sie seit dem Schlaganfall regelmäßig Unterstützung?

Ja. Wir haben einen Pflegedienst und eine Therapeutin und was haben wir noch? Nix weiter. Kochen muss ich ja noch. Leider. (lacht)

Ehemann: Wir haben jemand der uns die Wohnung saugt.

Ehefrau: Ah ja, das haben wir und die Fußpflegerin.

Ehemann: Staubwischen und so, das machen wir noch selber.

Ehefrau: Das macht mein Mann alles.

Ehemann: Und einkaufen. Ich brauch einen Rollator, weil ich ein bisschen unsicher bin auf der Straße. Da ist der Rollator für mich gerade richtig. Und da geh ich hier in den Lidl oder Edeka und so und ab und zu, schaff ich es auch mal in die Hauptstraße, wenn da was zu erledigen ist.

Die Hauptstraße ist dann schon weit.

Ehemann: Das ist schon relativ weit. Ich versuche dann, dass ich eine Tour mit dem Bus fahre. Dann spare ich schon mal ein Stück.

Ehefrau: Ich komm gar nicht mehr in die Stadt.

Ist es mit dem Rollstuhl zu schwer in den Bus einzusteigen?

Das hab ich noch nie gemacht, mit dem Rollstuhl einzusteigen. Der ist so schwer.

2 aktiv dabei

Die Busfahrer sind manchmal nicht so freundlich.

Haben Sie eine Pflegestufe?

Ja, eins. Sonst ging's nicht.

Haben Sie nach dem Schlaganfall Ihre Wohnsituation verändert?

Wir haben dann diese Wohnung hier gekriegt.

Ehemann: Aufgrund von ihrem Schlaganfall, haben wir uns bemüht. Wir haben im dritten Obergeschoss gewohnt. Es war dann fast unerreichbar. Dann haben wir uns mit Hilfe unserer Tochter hier bemüht.

Ehefrau: Ja, die nächste freigewordene Wohnung haben wir dann bekommen. Das war ja nötig.

Das war sicher eine große Umstellung?

Ach Gott. Wir haben so eine schöne große Wohnung gehabt. Aber die vielen Treppen zu Fuß, das war nicht mehr machbar.

Da mussten Sie sich von vielem trennen.

Oh ja.

Ehemann: Ach Gott im Himmel ja. Wir hatten drei Zimmer und viel Stellfläche, weil die Fenster klein waren. Sie sehen ja hier und im Schlafzimmer, ist fast gar nichts hinzustellen.

Ehefrau: Auch viele Bilder. Wir haben viel weggeschmissen. Die Bücher, wir haben Bücherregale gehabt, eine ganze Wand voll. Und einen großen Balkon. Ich hab Blumen gehabt und hier gar nichts.

Den Balkon könnte man hier auch bepflanzen.

Ehemann: Ja, aber es ist zu stürmig. Meine Frau hatte so viele Kakteen am Außenbord angebracht. Nach einem viertel Jahr war alles fort.

Noch mal zu ihrer Situation. Kochen können Sie noch selbst?

Schwer. Manchmal verbrenne ich mich wirklich. Auf dem Stuhl sitze ich dann meistens und der ist nicht hoch genug und ist auch nicht zu sehr beweglich. Man kann sich nicht richtig rumdrehen.

Ehemann: Die Küche ist praktisch nicht gebaut für jemand der im Rollstuhl sitzt. Da müsste der Raum größer sein, mit mehr Freifläche, mit Ablagen, dass sie dann drunter fahren könnte mit dem Rollstuhl.

War die Küche bereits vorhanden?

Ehemann: Nein, die hat uns einfach nicht gefallen.

Ehefrau: Aber ich war nicht da. Ich war noch im Krankenhaus, wie die bestellt wurde und deshalb ist alles verkehrt rum.

Da hat Ihre Erfahrung als Köchin gefehlt.

Was heißt als Köchin? Als Wirtschafterin. Wenn sie ihr ganzes Leben so mit zwei Händen gewirtschaftet haben und dann auf einmal so obendrüber langen müssen, das ist nicht gut. Das ist furchtbar.

Kann man jetzt nichts mehr ändern?

Nein, das wollen wir nicht mehr. Gucken sie mal, so lange haben wir nicht mehr zu leben. Das waren ein paar Tausend Euro, die wir hier ausgegeben haben.

Wie kommen Sie mit dem elektrischen Rollstuhl, mit der Technik zurecht?

Ach gut. Man musste sich zuerst dran gewöhnen. Das hat ein paar Wochen gedauert und jetzt ist das wunderbar.

Damit kommen Sie alleine und selbständig klar?

Ja. Aber nur, wenn die Straßen schön glatt sind. Wenn es irgendwie holprig ist, geht es nicht.

Ehemann: Das ist hier schon ein Hindernis. Da sind so Kopfsteinpflaster und zugleich ist

eine Rinne für das Regenwasser. Das zu überwinden ist schwer. Da muss sie zum Teil rumdrehen und rückwärts mit den großen Rädern zuerst dieses Hindernis bewältigen. Jetzt machen Sie das mal im Rollstuhl im Verkehr. Das ist eine unmögliche Sache.

Man macht eigene ganz spezielle Erfahrungen, wenn man in der Situation ist.

Ja.

Ehemann: Wenn sie nur vorfahren an den Feuerbachpark, da sind schon die ersten Hindernisse.

Ehefrau: Ich muss sagen, er traut mir nicht genug zu. Das muss ich sagen. Ich sag immer, ich bin doch kein kleines Baby. Ich kann doch denken und ich weiß mir doch zu helfen.

Ihr Mann macht sich Sorgen.

Er macht sich Sorgen, aber zu viel.

Möchten Sie gerne öfter alleine unterwegs sein?

Ich weiß nicht. Ich kenn jetzt jeden Stein hier herum. Ja eine halbe Stunde oder Stunde. Weiter kann ich ja nicht. Da ist dann mit dem Pflaster wieder etwas nicht in Ordnung.

Was fehlt ihnen am meisten?

Das Fortkommen. Das Laufen. Wenn ich laufen könnte, das wäre schön. Ich sage immer zur Therapeutin: wenn ich nur ein bisschen besser laufen könnte. Dann hilft sie mir wieder und dann kriege ich wieder die Lymphdrainage. Das eine Bein macht halt auch Schwierigkeiten. Da kann ich nicht richtig drauf stehen und auf einem Bein stehen, das geht nicht gut. Hier in der Wohnung habe ich meinen Mann und draußen muss ich halt sehen.

Das ist gut, dass Sie und Ihr Mann zusammen sind.

Ja.

Ehemann: Wir brauchen uns gegenseitig.

Ehefrau: Aber zu Anfang, da konnte er noch richtig laufen. Jetzt kann er ja auch nicht mehr laufen und das ist das schwierige.

Wo wünschen Sie sich mehr Unterstützung?

Ehemann: Wir können uns nicht vorstellen, wer uns hier unterstützen soll. Wenn die Krankheit weitergeht, bei beiden, dann sind wir praktisch gezwungen dort rüber ins Pflegeheim zu gehen.

Ehefrau: Ach, da denkt man noch nicht dran.

Aber Sie wollen so lange wie möglich in ihrer Wohnung bleiben?

Ehemann: Das ist mal klar. Wir haben uns wie gesagt, weitgehend eingeschränkt. Ich habe tausende von Dias gehabt, Alles fort.

Da waren Sie Hobbyfotograf?

Ehemann: Ja, so in etwa. Ich hab nur noch die Familienbilder oder Urlaubsbilder. Die hab ich zum Großteil im Computer.

Kennen Sie sich am Computer aus?

Ehemann: So ein bisschen. Wir haben kein Internet.

Ehefrau: Zum Spielen langt das.

Wer hat Ihnen das erklärt?

Die Tochter und die Enkel, wenn sie kommen. Wenn irgendetwas nicht in Ordnung ist, dann bringen Sie das in Ordnung.

Sie haben keine Scheu vor der Technik?

Ehemann: So net. Aber sagen wir mal, als älterer Mensch kann man sich nicht mehr so reindenken in diese Technik. Da ist irgendwo eine Grenze. Da geht es einfach nicht mehr weiter. Die Jugend nimmt das Ding da und zack zack und hin und her und es geht.

Ehefrau: Ja. Mit den Smartphones, da will ich nichts zu tun haben.

4 aktiv dabei

Und ein Handy, haben Sie eins?

Ein Handy haben wir. Aber bloß für den Notfall. Wenn irgendetwas ist. Oder wenn er alleine fortgeht in die Stadt, dann sage ich immer: Nimm's Handy mit und dann kannst du Hilfe rufen, wenn irgendetwas ist.

Insofern ist diese Technik sinnvoll.

Ehemann: Ja, diese Technik ist auch gut. Aber wie gesagt, es hat alles seine Grenzen.

Ehefrau: Aber es müsste Geräte für alte Leute geben, die nicht so kompliziert sind. Die einfacher zu bedienen sind.

Meinen Sie Computer oder Smartphones?

Ehefrau: Ja, die Smartphones meine ich. Die sind so klein und so vielseitig. Wenn man auf einen Knopf drückt, dann weiß man nicht, wie man da drauf kommt.

Ehemann: Ja aber die Industrie verdient ja das Geld mit jungen Leuten. Es gibt aber noch ein paar alte.

Aber es gibt ja viele alte Menschen und wenn die Technik altersfreundlicher ist, dann wird sie auch mehr genutzt. Wenn nur das drauf ist, was man braucht.

Ehemann: Das kann aber auch vielseitig sein. Der eine hätte gerne das und der andere hätte gerne etwas anderes und für die Jungen ist alles auf einem.

Ehefrau: Aber wir haben schon bei unserer Tochter gesehen, wenn man da drückt, da kommen auf einmal Bilder. Ja was sollen wir mit Bildern, wir haben ja genug. (lacht). Oder irgendwelche Musik, die uns nicht gefällt. Also ich habe da so ein Ding (mp3 Player), da hab ich zu den Kindern gesagt, sie sollen mir mal zum Geburtstag oder zu Weihnachten ein bisschen Musik schenken. Ja du liebe Zeit, da muss ich hundert Mal drücken, ehe ich weiß, was da drauf ist. Das ist doch

nichts. Einmal drücken und dann kommt die Musik und fertig. Das wäre gut.

So benutzen Sie das Gerät jetzt gar nicht mehr?

Wenig.

Ehemann: Aber wir haben es schon benutzt.

Ehefrau: Aber es sind immer dieselben Dinge. (lacht). Früher habe ich viel Musik gehört. Wir haben überall Radio gehabt.

Hören Sie nicht mehr so gut?

Hörgeräte sind nicht gut.

Aber die können doch auch helfen.

Ehemann: Aber ja freilich. Wenn man irgendwo hinget und möchte was verstehen, dann kann man das schon benutzen.

Ehefrau: Ich hab z.B. auch Schallplatten. Wir haben noch die großen, schönen Violinkonzerte. Ich hör die Geige nicht mehr. Und dann ist das ganze Violinkonzert nichts mehr. Und mit dem Hörgerät, das ist einfach nix. Ich hab's schon wie oft nachstellen lassen. Ich hab schon das dritte.

Haben Sie Kinder?

Eine Tochter haben wir.

Ehemann: Und zwei Enkelkinder.

Leben die hier in Speyer?

Ja, aber die Kinder, die sind noch fort beim Studieren. Eins in Frankfurt und eins in Stuttgart.

Aber die Tochter ist hier?

Die ist hier.

Ehemann: Sie ist immer da, wenn wir sie brauchen. Sie lässt uns unsere Selbstständigkeit. Aber wenn es notwendig ist, ist sie in ein paar Minuten da.

Das ist ja dann auch eine Sicherheit für Sie.

Auf alle Fälle. Wenn irgendetwas ist, fährt

sie uns gleich zum Doktor.

Haben Sie ein Hausnotrufgerät?

Ehemann: Ja. Da sind verschiedene rote Knöpfe.

Ehefrau: Vor vier Wochen bin ich gefallen und da hab ich mir sehr wehgetan, am Fuß, auch am kranken Bein. Und da hat sie mich gleich rüber gefahren zum Röntgen und zum Doktor. Wenn man alt wird, kriegt man so viele Blessuren. Das ist nicht mehr schön.

Da kommt eins zum andern.

Ja (lacht)

Vorhin haben Sie vom Kochen erzählt. Es schmeckt Ihrem Mann besser, wenn Sie kochen.

Ehemann: Ja genau.

Ehefrau: Wir essen ganz einfach. Viel Pellkartoffeln mit Gemüse und klein bisschen Fleisch, aber wenig. Ein bisschen Wurst dazu oder ein bisschen Käse.

Ehemann: Ab und zu geh ich mal auf die Hauptstraße. Dann hole ich etwas gebackenen Fisch mit Kartoffelsalat oder Kartoffeln oder sonst was dazu. Oder ein Hähnchen.

Das ist dann ein Festessen.

Ehemann: Ja genau.

Ehefrau: Manchmal kommt er vierzehn Tage nicht fort. Dann gibt's eben nix. Weil hierum ist kein Metzger.

Ehemann: Ich bin Diabetiker und da hab ich mit den Füßen Probleme und auch Herzrhythmusstörungen und alles Mögliche. Ich verliere manchmal ein bisschen das Gleichgewicht. Deshalb geht es nur mit Rollator.

Gut dass es die gibt.

Ja.

Ehefrau: Ja, ja. Das ist Gold wert. Wenn ich damit wieder laufen kann. Ich hoff ja immer noch, dass es nochmal geht. Dann wär ich zufrieden.

So ist es schwierig.

Ja. Am schwierigsten ist der Toilettengang. Weil ich mich da rumdrehen muss. Und das ist so schwer. Das Drehen.

Ehemann: Ihr rechter Fuß gehorcht nicht mehr, nach dem Signal da oben. So ungefähr kann man das darstellen.

Ehefrau: Ja, der gehorcht nicht mehr. Manchmal klebt er am Boden fest. Da bring ich ihn überhaupt nicht hoch. Das ist ganz schlimm. Aber das ist nicht alles.

Was ist noch?

Zuletzt war ich beim Zahnarzt, das war auch schlimm.

Ihr Mann hilft Ihnen viel.

Ja. Der kann ja auch nicht mehr richtig. Wir können nicht immer die Tochter bitten, uns irgendwo hinzufahren. Das wollen wir nicht. Die hat ja auch Ihre Familie und ihre Arbeit. Da kann man sie nicht noch mehr belasten. Das geht nicht.

Kommt einmal am Tag der Pflegedienst?

Zweimal am Tag. Morgens zum Strümpfe anziehen. Und abends zum Strümpfe ausziehen.

Wer wäscht Sie oder duscht Sie?

Zum Baden kommt einmal in der Woche der Pflegedienst und die Fußpflegerin kommt alle fünf Wochen.

Das ist ein gutes Gefühl für Sie?

Ehemann: Ja, ja. Das gibt ein gewisses Sicherheitsgefühl. Sagen wir mal so.

Ehefrau: Ja doch. Die sind alle so nett.

Haben Sie Kontakt zu den Leuten hier im Haus?

Wenig.

Ehemann: Wegen Verwaltungsangelegenheiten oder Hausmeisterdiensten.

Ehefrau: Ja das ist für dich, aber für mich? Das ist nur unten vorm Haus, da ist ein Bänkel und da sitzen wir manchmal, die

6 aktiv dabei

anderen und ich und dann wird ein bisschen geschwätzt. Aber sonst?

Haben Sie Kontakt zu den anderen Bewohnern?

Ehemann: Kontakt in dem Sinn ab und zu mal ein bisschen Gespräch.

Ehefrau: Auf dem Weg.

Ehemann: Oder wenn der Paketbote kommt und dann nimmt man sich gegenseitig die Pakete entgegen. Es gibt einen steten Wechsel hier. Das ist ja vom Alter her.

Ehefrau: Aber auf dem Gang hier bei uns, da haben wir eigentlich gute Kontakte. Bloß nicht in die Wohnung, gell. Das kommt nirgends vor.

Da ist unten das Bänkchen ja ganz gut.

Das ist Gold wert. Aber das geht nur wenn schönes Wetter ist.

Wir leben ein bisschen zurückgezogen, weil wir zu zweit sind.

Was ist noch Ihr großer Wunsch?

Laufen. Das wär's. Aber sonst sind wir eigentlich zufrieden.

Das Gespräch führte Ria Krampitz
Veröffentlicht in aktiv dabei 4.2015.