

Ein ganz normaler Wochentag!

Es ist 6:30 Uhr. Der Pflegedienst kommt. Kallisto, meine Katze, will noch nicht aufstehen. Erst im letzten Moment springt sie aus dem Bett und will nach draußen. Die Morgenpflege kann beginnen. Endlich sitze ich fertig angezogen im Rollstuhl. Noch Haare kämmen und Zähne putzen. Die Morgentoilette ist beendet. Es folgen 20 Theraband-Einheiten für jeden Arm als Kräftigungs- und Streckübung. Damit ich das nicht vergesse, habe ich ein Theraband direkt neben dem Waschbecken anbringen lassen.

Beide Katzen warten vor der Terrassentür und wollen ihr Futter. Kallistos Mitbewohner, der schwarze Panther, hat mal wieder die ganze Nacht draußen verbracht. Beide Tiere lassen es sich schmecken. Der nächtliche Rumtreiber legt sich anschließend ab. Kallisto, meine kleine Diva, will wieder nach draußen.

Bevor der Fahrdienst kommt, habe ich noch Zeit für eine weitere morgendliche Trainingseinheit. Mit meinem „Motomed“ (Bewegungstrainer für Arme und Beine) gönne ich meinen Armen 15 - 20 Minuten Bewegung.

Der Fahrdienst kommt. Es geht zur Arbeit.

Im Büro müssen zunächst die elektrisch funktionierenden Rollos geöffnet werden. Damit verbinde ich meine 3-te Übungseinheit. Den Abstand zwischen Schalter und Hand wähle ich großzügig, um die Reichweite der Arme zu verbessern. Immerhin habe ich durch diese Übung erreicht, dass ich wieder Lichtschalter ein- und ausschalten und Wasser in der Mikrowelle heiß machen kann. Den löslichen Kaffee habe ich mir schnell wieder abgewöhnt, ich fand ihn ungenießbar. Jetzt bin ich Teetrinker. Tee ersetzt zwar keine dampfende, frische Tasse Kaffee, aber mittlerweile habe ich mir ein kleines Teesortiment zugelegt und weiß ihn zu schätzen. Am wichtigsten ist: Ich kann Tee ohne fremde Hilfe zubereiten, was gleichzeitig einen leckeren Geschmack impliziert.

Die „richtige“ Arbeit kann beginnen. Ich starte meinen PC und die morgendliche Datensicherung. Mein Arbeitsplatz ist so eingerichtet, dass alles, was ich zur Arbeit benötige, für mich erreichbar ist. Mit meiner Ergotherapeutin haben wir so lange getüftelt, bis alles optimal für mich platziert war.

Das Telefon geht: Einige Kunden haben Probleme beim Bedienen ihrer Software und bitten mich um Hilfe. So komme ich zu meiner 4-ten Trainingseinheit: Arbeit am Computer. Tastatur und Mausbedienung halten meine Finger ganz gut in Bewegung. Heute kann ich allen Kunden schnell helfen. Manchmal dauert es länger, bis ich eine Lösung finde. Richtig

schwierig wird es erst, wenn keine Lösung per Telefon möglich ist. Dann lasse ich mir die Daten vom Kunden kommen und teste sie auf meinem Rechner. Falls nötig, kann ich die Hotline des Softwareherstellers um Unterstützung bitten. Glücklicherweise sind diese Fälle recht selten. Meistens kann ich durch geschicktes Hinterfragen, dem Kunden so viele Informationen entlocken, dass die Probleme behoben werden können.

Da ich tagsüber in einem Stehrollstuhl „lebe“, mache ich vormittags 2 Stehpausen von ca. 5 Minuten, eine Wohltat für Rücken und Gesäß. An 4 Vormittagen in der Woche habe ich Ergotherapie und Krankengymnastik. Heute ist KG dran. Durch die Steh- und Liegefunktion des Rollstuhls können beide Therapien intensiver durchgeführt werden. Ein Jahr habe ich für den Rollstuhl gekämpft, bevor er von der Krankenkasse genehmigt wurde. Es hat sich gelohnt. Mein Gesundheitszustand ist stabil, sogar kleine Verbesserungen habe ich erreicht. Ich kann jedem empfehlen den Kampf zu wagen.

Der Morgen ist schnell vorbei. Während der Mittagspause stärke ich mich mit einem leckeren Fertiggericht aus der Tiefkühltruhe. Eine große Tasse Kaffee soll mich für die restliche Arbeitszeit wieder fit machen. Das gelingt nicht immer, aber heute ist ein guter Tag.

Die verbleibende Arbeitszeit ist schnell vorbei. Pünktlich um 15:00 Uhr kommt der Fahrdienst. Es geht nach Hause. Eine Katze erwartet mich draußen und will rein, die andere hat den Tag im Haus verschlafen und wird langsam munter.

Zunächst gönne ich mir eine Pause. Manchmal halte ich ein kleines Nickerchen – oft vor dem Fernseher, er wirkt meist einschläfernd auf mich. Zur körperlichen Entspannung nutze ich dabei die Liegefunktion meines Rollstuhls.

Bei gutem Wetter unternehme ich später einen ein bis zwei stündigen Ausflug an der frischen Luft. Wir wohnen sehr „günstig“, in kurzer Zeit bin ich im Grünen. Ich kenne alle Wege in meiner Umgebung, die Rollstuhl geeignet sind.

Für schlechtes Wetter habe ich genügend Bücher, Musik und natürlich meinen PC. Die vielen Stunden, die ich am PC verbringe bzw. verbracht habe, haben mir viele glückliche und frustrierende Augenblicke bereitet, je nach Erfolg oder Misserfolg. Zum Glück überwiegen die erfreulichen Momente. Da Computer und Internet sich ständig verändern, gibt es immer was zu tun und viel Neues zu lernen. Ich verbringe allerdings keine Zeit mit Spielen, das ist so gar nicht meine Welt. Programmiersprachen zur Erstellung von Internetseiten können mich richtig begeistern - i. V. mit optischen Herausforderungen, Gestaltung der Seiten.

Nach dem Abendessen findet meine letzte bzw. vorletzte „Sporteinheit“ statt. Pünktlich zu Beginn der „aktuellen Stunde“ begeben sich meine Beine an mein „Motomed“. Jetzt sind meine Beine dran. Die Bewegung tut ihnen gut. Je nach Stärke der Spastik dauert es, bis die Beine ihre

Lockerheit finden. Da ich mich in der Zeit am „Motomed“ gut entspannen kann, verbringe ich dort täglich meistens eine Stunde. Wenn ich Lust habe, können es am Wochenende auch mal 2 Stunden werden. An Tagen, an denen ich mich körperlich besonders fit fühle, mache ich anschließend noch ein paar gymnastische Übungen für meinen Rumpf. In der restlichen Zeit des Abends (und auch am Nachmittag) bis der Pflegedienst kommt, nehme ich mir immer wieder einige Minuten zum Stehen. Die Streckung der Beine und die Entlastung von meinem Gesäß tun mir einfach gut. Als der Rollstuhl neu war, habe ich mit Hilfe meiner Therapeuten 5 Minuten im Stand mit großer Anstrengung durchgehalten. Heute kann ich alleine ohne Probleme 30 – 40 Minuten am Stück stehen. Mir ist es sogar schon öfter passiert, dass ich im Stehen eingeschlafen bin. Einmal wurde ich wach, weil ich in meinem Traum aus dem stehenden Rollstuhl fiel. Zum Glück war das nur ein Traum.

Dann ist es so weit: Egal, ob der Mörder noch nicht gefasst ist oder das Elfmeterschießen im Fußballspiel noch stattfinden muss, der Pflegedienst kommt und steckt mich ins Bett.

Sobald ich zugedeckt bin, kommt meine Katze zu mir, will noch einige Streicheleinheiten und verbringt die Nacht bei/mit mir im Bett.

Maria Eifrig, Mai 2015