

«Das Vertrauen in eine Urkraft ist da»

Nach ihrer Coronainfektion ist für Elisabeth Erb nichts mehr so, wie es einmal war. Ihrer Vollzeitstelle als Pflegefachfrau kann sie nicht mehr nachgehen. Sie hat das Guillain-Barré-Syndrom, dadurch bereiten ihr die Beine Probleme. Dank Hilfsmitteln im Badezimmer kann sie die Körperhygiene wieder selbstständig vornehmen.

Guillain-Barré-Syndrom

Das Guillain-Barré-Syndrom (GBS) ist eine Autoimmunreaktion und eine entzündliche Erkrankung der Nerven, bei der sich eine Muskelschwäche einstellt. Die ersten Schwächesymptome treten meist in den Beinen auf und breiten sich in den Oberkörper aus. Die Ursachen sind weitgehend ungeklärt, jedoch tritt GBS in Verbindung mit einer vorangegangenen Virus- oder Bakterieninfektion auf. Eine schnellere Heilung wird durch die intravenöse Gabe von Immunglobulin – das sind spezielle Antikörper – und Plasmaaustausch angestrebt. Je nach Fall kommen auch Therapien mit Medikamenten zum Einsatz. Physio- und Psychotherapie unterstützen die Rehabilitation. In den ersten Wochen nehmen Symptome wie Muskelschwäche und neuronale Störungen zu, stabilisieren sich aber anschließend. Die Prognose ist oft günstig, der Heilungsprozess ist jedoch langsam und teilweise unvollständig.

Reisen, Walken, Tanzen. Bewegung war die grosse Leidenschaft von Elisabeth Erb. Sie stand mit beiden Beinen im Leben. Beine, die sie nun nicht mehr tragen wollen. Die Pflegefachfrau hat ihren Beruf ein Leben lang engagiert ausgeübt. Zuletzt auf der COVID-19-Station im Spital in Olten. Bis sie sich im Dezember 2020 auf der Arbeit mit dem Coronavirus infiziert hat.

Von heute auf morgen war alles anders

Die Infektion verbrachte sie zu Hause in Isolation. Etwa drei Wochen später hatte sie Mühe mit ihren Beinen und dem rechten Arm. Die Symptome wurden schlimmer. Elisabeth Erb verbrachte drei Tage auf der Intensivstation zur Überwachung. Die Diagnose: Guillain-Barré-Syndrom (GBS, siehe Kasten). Dabei handelt es sich um eine Autoimmunreaktion, eine Überlastung des Immunsystems. «GBS gibt es ab und zu nach Grippeviren», weiss die Pflegefachfrau.

Nach dem Spitalaufenthalt ging sie in die Reha. Ihre Nervenschicht war

entzündet. Sie konnte weder aufstehen noch sitzen, brauchte für alles Hilfe und musste wieder Laufen lernen – zuerst an Gehstöcken. Rollatoren gegenüber war sie kritisch eingestellt. «Ich bin doch erst 60», sagt sie. Vor allem war sie diejenige gewesen, die andere gepflegt hat – nun war sie selbst Patientin.

Durchringen zum Rollator

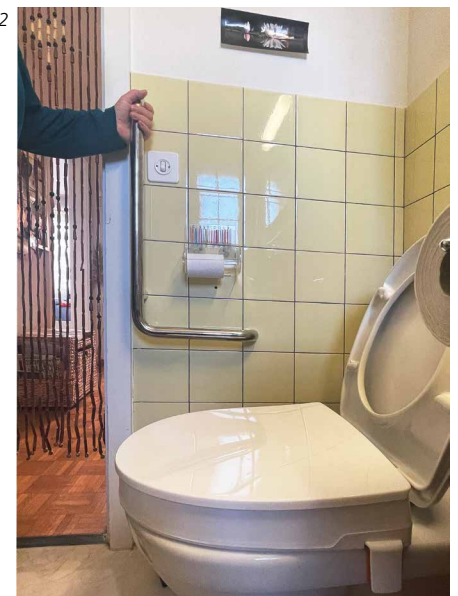
Die erste Zeit der Erkrankung war sehr schwierig für Elisabeth Erb. Sie wollte wieder arbeiten, keine Hilfe annehmen, alles selbst machen. «Ich war oft wütend und habe viel geweint, denn zuvor ging ja alles», blickt sie zurück. Schon ein paar Schritte draussen spazieren haben sie wahnsinnig angestrengt. Insbesondere wenn es weit und breit keine Sitzgelegenheit gab. Und wenn man langsam und unsicher unterwegs ist, kann eine Busfahrt äusserst anstrengend und energieraubend sein.

Doch Freundinnen und Freunde standen ihr immer bei und ermunterten sie, einen Rollator zu benutzen. Erst bekam sie einen von Bekannten, später folgte einer durch die SAHB.

Bild 1: Obwohl sie sich erst überwinden musste, ist Elisabeth Erb nun glücklich mit ihrem Rollator. Nun setzt sie sich auf das Hilfsmittel, wenn sie eine Pause braucht.

Bild 2: Die Sitzerrhöhung auf dem WC erleichtert ihr den Toilettengang, am Haltegriff kann sie sich beim Absitzen und beim Aufstehen festhalten.

Bild 3: Dank dem Badelift kann sie sich wieder selbst waschen und baden – diesen senkt sie mit der Steuerung ab und fährt ihn wieder hoch.



Das hat viel verändert. Nun setzt sie sich auf den Rollator, wenn sie eine Pause braucht – das ist ein grosser Gewinn. Dass sie sich an den Griffen festhalten kann, gibt ihr beim Gehen Stabilität. Der Rollator verfügt auch über eine Tasche, sodass sie nichts tragen muss. Doch auch mit dem Hilfsmittel legt sie nur kurze Strecken zurück. Nach 500 Metern braucht sie eine längere Pause. Wenn es aufwärts geht, reichen 20 bis 30 Schritte.

Hilfsmittel im Badezimmer

Für ihre gemütliche Mietwohnung im Parterre hat sie durch die SAHB weitere Hilfsmittel erhalten. Auf der Toilette hat es eine Sitzerrhöhung und einen Haltegriff an der Wand, damit ihr das Absitzen und das Aufstehen leichter fallen. Baden hatte sie sich zuvor verboten, da sie nicht mehr aus der Badewanne steigen konnte. Das ist nun vorbei, dank dem Badelift. Diesen bringt sie mittels Knopfdruck auf die Höhe des Badewannenrandes. Von dort verschiebt sie sich auf den Sitz und hebt die Beine in die Badewanne. «Den Lift gebe ich nicht mehr her», sagt sie begeistert. Er hat ihr ein grosses Stück Lebensqualität zurückgegeben. An der Wand gegenüber dem Lift hat es ebenfalls einen Haltegriff, damit sie sicherer aufstehen und absitzen kann.

Unterstützung von allen Seiten

Neben GBS hat Elisabeth Erb auch das Fatigue-Syndrom. Es äussert sich durch Müdigkeit und Erschöpfung.

Sie braucht sehr viele Pausen. Schon ein 15 Minuten langes Telefongespräch mit einer Freundin ermüdet sie. Sie hat dann Mühe, sich zu artikulieren. Darum plant Elisabeth Erb ihren Tag genau durch. So macht sie zum Beispiel nur eine Therapie pro Tag. Einmal in der Woche geht sie zur Physio-, zur Ergo- und zur Psychotherapie. Besucherinnen und Besucher können maximal 1,5 Stunden bei ihr bleiben. Nach jeder ausgeführten Tätigkeit muss sie sich erst einmal ausruhen.

Die Spitex und ihr Umfeld entlasten sie. Wäschewaschen, Putzen und den Abwasch übernimmt die Spitex. Freundinnen begleiten sie zum Einkaufen und packen im Haushalt mit an. «Diese Hilfe entlastet mich sehr, dafür bin ich dankbar», erzählt Elisabeth Erb. In der Reha hat sie wieder mit Yoga angefangen. Nun kommt die Schwester einer Freundin bei ihr für Yogastunden vorbei.

Glaube und Kreativität

Obwohl sich das GBS wieder zurückbildet, geht die Genesung nur langsam voran. Niemand kann sagen, ob es ein oder drei Jahre dauert und ob Elisabeth Erb wieder vollständige Gesundheit erlangt. In ihrem Fall ist es ein Auf und Ab. Im Herbst 2021 hat sich ihr Zustand wieder verschlechtert, sie konnte nicht mehr aufstehen. Es folgten wieder fünf Wochen in der Reha. «Es dauert so lange, wie es dauert – es braucht Geduld, und ich kann es nicht beeinflussen», sagt sie. Auch ihr Neurologe und ihr Hausarzt unterstützen sie gut.

Die innere Einkehr, Spiritualität und Gebete haben ihr geholfen, ihre Situation anzunehmen. «Das Vertrauen an eine Urkraft ist da», erzählt sie. Auch der tiefe Glaube daran, dass alles einen Grund hat, gibt ihr Halt.

Ihre Zeit verbringt sie gerne mit ihren neuen Hobbys. Sie hat ihre kreative Seite wiederentdeckt. So malt sie Karten für Freundinnen und Freunde, bastelt, faltet Origami oder strickt. Manchmal tanzt sie auch sanft. In der Küche bereitet sie sich einfache Gerichte zu, meist für mehrere Mahlzeiten. Sie schaut schöne Filme, hört Hörbücher und liest – wenn auch maximal zwei Seiten.

Luzern statt Indien

Für ihre Zukunft wünscht sie sich, dass sie ihren Alltag selbstständig meistern kann: einkaufen, waschen, putzen und ohne Rollator gehen. Sie würde gerne wieder ihren Umkreis vergrössern. «Ich war ein Reisefüßli und viel in Indien», führt sie aus und sagt weiter: «Heute gäbe ich viel für einen Ausflug nach Luzern, ohne erschöpft zu sein.» Damit sie sich in ihrer Umgebung unabhängiger bewegen und auch mal wieder in ihren geliebten Wald gehen kann, hat sie sich ein Nahziel gesetzt: einen Elektroscooter.

