Zeitschrift: Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau

Herausgeber: Spitex Verband Kanton Zürich

Band: - (2011)

Heft: 4: Gut integriert, gut versorgt

Artikel: Möglichst selbständig leben

Autor: Jäger, Helen

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-821856

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Möglichst selbständig leben

Martina Schär war eine Weltenbummlerin. Nun ist sie Rollstuhlfahrerin. Nicht zuletzt dank der Spitex kann sie zu Hause leben. Doch das Reisen ist ihre grosse Leidenschaft geblieben.

Helen Jäger // Martina Schär bezeichnet sich als «ausgesprochene Langschläferin»: «Ich bin zwar schon früh wach, geniesse es aber, im Bett vor mich hinzudösen, bis die Spitex gegen 10 Uhr eintrifft.» Das kommt der Planung der Spitex Dietikon entgegen. Martina Schär (38) leidet an einer Tetraplegie. Sie braucht Hilfe beim Aufstehen, Waschen und Anziehen. Abends kommen Duschen und der Verbandwechsel für den Blasenkatheter dazu. Die zwei längeren Einsätze täglich fordern viel Personal. Abends wird wechselweise auch eine private Spitex-Organisation hinzugezogen. Anders als bei der Non-Profit-Spitex ist dort stets die gleiche Pflegefachperson im Einsatz.

Die Ursache für Martina Schärs Tetraplegie ist unbekannt. Es begann mit Blasen- und Darmstörungen. «Ich war damals 24 Jahre alt, hatte gerade die Lehre als Pharmaassistentin abgeschlossen und meinen ersten Job angetreten. Ich hatte erst keine Kraft mehr in den Beinen, dann kein Gefühl mehr», erinnert sich Martina Schär. Die Lähmung hatte nicht immer den gleichen Umfang. Es folgten u.a. Aufenthalte im Universitätsspital Zürich und im Paraplegikerzentrum Nottwil.

Eine Kämpferin

Nun hat sich ihr Zustand so weit verbessert, dass sie als Rollstuhlfahrerin daheim leben kann. Je länger die Lähmung dauere, desto geringer seien die Chancen, dass Gefühl und Bewegung zurückkämen, erklärt Martina Schär. Doch Abklärungen möchte sie keine mehr. Viele Spezialärzte haben sie «herumgereicht». «Es ändert nichts an der Situation», resümiert sie. Natürlich habe sie sich gefragt: «Warum gerade ich?» Aber sie hinterfrage ihre Krankheit nicht ständig: «Ich habe meine Invalidität nicht akzeptiert und ich habe mich nicht damit abgefunden, aber ich habe gelernt, damit zu leben. Und ich kämpfe dafür, dass es mir täglich ein wenig besser geht. Ich will möglichst selbständig leben.»

Martina Schär trifft sich häufig mit anderen Menschen, die körperlich behindert sind. Es sei keine Selbsthilfegruppe, betont sie: «Wir tauschen Alltagstipps aus und haben Spass zusammen.» Die junge Frau wohnt in Dietikon und ist gut eingerichtet. Alles, was sie häufig braucht, ist vom Rollstuhl aus erreichbar. Aber natürlich benötigt sie auch Hilfe im Haushalt. Die Haushelferin reinigt das Bad, wischt Staub und putzt die Böden. Die Küche reinigt Martina Schär selber. Die Wäsche lässt sie von der Stiftung Chance in Schlieren waschen. «Geht es mit den Armen und Händen gut», besorgt sie die Wäsche aber selber und «radelt» zum Supermarkt mit dem Handbike – einem Fahrrad mit Elektrounterstützung, vorne am Rollstuhl montiert.

Unterstützung und Arbeit

Neben der Spitex wird Martina Schär auch von einer Nachbarin unterstützt. Bei ihr isst sie regelmässig und gegen Entschädigung am Mittag. Im Gegenzug kommt der 12-jährige Sohn der Nachbarin häufig zu Besuch und macht bei Martina Schär die Hausaufgaben. Sie spielen Nintendo und kochen am Freitag zusammen das Abendessen. Auch weitere spontane Hilfe erhält Martina Schär von ihren Nachbarn im Haus. Zudem wohnen ihre Eltern in der Nähe. Geht Martina Schär abends aus – sie geht sehr gerne ins Kino –, bringt die Mutter sie anschliessend zu Bett. Bis 16 Uhr kann sie die Spitex abbestellen.

Martina Schär ist erwerbstätig. Sie arbeitet zu 60% in einer Mode- und Textilagentur in Opfikon/Glattbrugg. Nach ihrer Erkrankung liess sie sich zur kaufmännischen Angestellten umschulen. Über die Fachstelle für Eingliederung der IV konnte sie in der Agentur schnuppern und hat dann die Stelle erhalten. Zurzeit allerdings muss sie mit der Arbeit aussetzen. Wegen einer Infektion am linken Arm kann sie nicht Auto fahren. Und ohne Auto kann sie den Arbeitsplatz nicht erreichen. Doch Martina Schär ist zuversichtlich, dass es bald wieder klappt. Ein Antrag zur Erhöhung der ¾-Rente auf eine volle IV-Rente läuft. Doch sie sagt: «Hauptsache, ich kann wieder arbeiten.»

Bild: Helen Jäger

Spitex-Kundin Martina Schär: «Ich kämpfe dafür, dass es mir täglich etwas besser geht.»

Die weite Welt

Langweilig ist es Martina Schär aber nie. Sie liest gerne, schaut TV, und setzt Puzzles mit unendlich vielen Teilen zusammen. Ihr liebstes Hobby ist jedoch das Reisen. Vor ein paar Jahren hat sie die Kreuzfahrten entdeckt. Mit ihrer besten Freundin, die sie unterwegs pflegt, ist sie bereits in die Karibik und nach Mexiko gereist.

Martina Schärs Augen strahlen bei dem Gedanken an die weite Welt. Und das ist denn auch ihr grösster Wunsch an das Leben: Wieder individuell reisen zu können, so wie früher, nur mit dem Rucksack, ohne Pläne. Es kommt ihr heute zugute, dass sie schon immer ein Mensch war, der das Leben nicht geplant hat. Heute ist sie gezwungen, es zu nehmen, wie es kommt.