NORDMANNSJAHR 2021

Lebens-Einschnitt

Zum Jahreswechsel
2020 - 2021

Treppauf, treppab…
das Jahr zieht seine Kreise
auf rauhe und auf sanfte Weise.

Wo kam es her, wo führt es hin?
Was hat es kreuz und quer
mit uns im Sinn?

Wir möchten vor, zurück
das Ganze überschauen,
und können doch nur
Schritt für Schritt
der nächsten Stufe trauen.

Am 31.August war ich im „Södra Älvborgs Sjukhus“ in Borås…

…zwecks Herz(katheter)-Untersuchung mit katastrophalem Ergebnis: Es fand sich eine Vielzahl von Stenosen.

Nun soll im Göteborger Sahlgrenska Uni-Klinikum eine Bypass-Operation durchgeführt werden – meine einzige Überlebenschance.

„*Meine einzige Chance*“ wurde mein Mantra, doch habe ich mich die ganze Zeit über vollkommen abstrakt und unwirklich gefühlt wie ein Zombie.

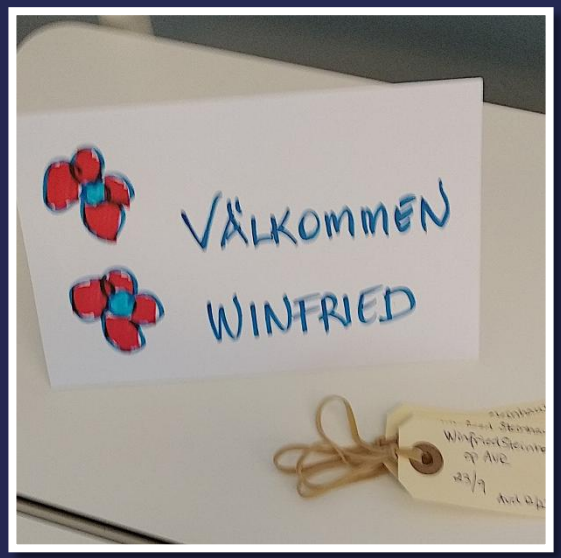
In der Wartezeit auf Sahlgrenska haben Karin und ich bei schönem Wetter gern draußen eine „Fika“ (Kaffeepause) gemacht und uns richtig gut unterhalten, wissend, was uns bevorstand, und nicht wissend, wie es am Ende ausgehen würde.

Das waren belastende und wertvolle Tage unserer Beziehung zugleich!

Für die Zeit im Krankenhaus hatte ich Pam gebeten, mir ein paar Krimis zu besorgen.

Dort selbst war es mir dann zwar nicht möglich zu lesen, umso mehr aber später daheim.

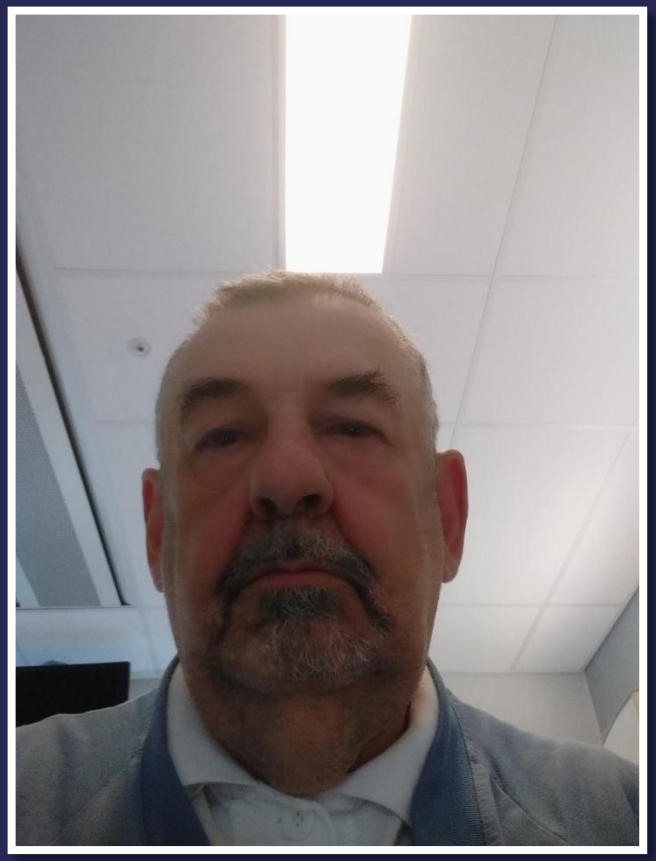
Außerdem enthielt das Paket einige besondere Leckereien.



Am Mittwoch, dem 22.September hat Karin mich nach Göteborg zum Sahlgrenska Uni-Klinikum gefahren.

Dort wurden den ganzen Tag lang diverse Untersuchungen und Arztgespräche durchgeführt, und gegen Abend, als ich endlich zur Ruhe kam, fand ich einen persönlichen Willkommensgruß auf dem Nachttisch.

Die „Henkersmahlzeit“ hat mir übrigens ausgesprochen gut geschmeckt.



Gute Mine zum bösen Spiel - total mißlungen! Denn man verliert jegliche Selbstkontrolle und wird zum willenlosen Spielball anderer, denen man komplett ausgeliefert ist - wie *K* in Kafkas *Schloß*.

Gleichwohl haben sich Ärzte und Pflegekräfte in beispielhafter Weise hinsichtlich der Wahrung meiner Patientenwürde verhalten. Dafür habe ich mich öffentlich per Leserbrief in der BORÅS TIDNING bedankt.

Människorna i vården är helt fantastiska

INSÄNDARE

Jag kan inte tacka nog för det underbara sättet som dessa människor behandlade mig på. De var alltid vänliga, hjälpsamma, empatiska och tålmodiga, skriver Winfried Steinhaus.

Sjukvården är en kostnadsfaktor. De som arbetar i sjukvården är människor. Jag skulle vilja berätta om dem.

Från den 22 till 29 september var jag på Sahlgrenska universitetssjukhuset på grund av en allvarlig hjärtoperation. Några dagar senare flyttades jag till Södra Älvsborg Sjukhus i Borås.

Jag vill uppmärksamma allmänheten på hur viktigt och oumbärligt läkarnas och vårdpersonalens arbete är, skriver Winfried Steinhaus. FOTO: NICLAS LILJENBY

Jag mådde dåligt, hade ont, var helt hjälplös och svag. Men jag blev omhändertagen av läkare, sjuksköterskor och vårdgivare och kände mig trygg. Jag kan inte tacka nog för det underbara sättet som dessa människor behandlade mig på. De var alltid vänliga, hjälpsamma, individuellt kontaktade, empatiska och tålmodiga.

De frågade hela tiden hur jag hade det och vad de kunde göra för mig. Man kände att de inte bara gjorde ett ”jobb”, utan att de förstod sitt yrke som en kallelse. De var också känsliga, omtänksamma och bevarade min värdighet med avseende på en patients oundvikligen sårbara intima sfär. Tack från hjärtat!

Jag skriver inte bara detta som ett subjektivt intryck, utanför för att jag vill uppmärksamma allmänheten på hur viktigt och oumbärligt läkarnas och vårdpersonalens arbete är och hur mycket de politiska eller lokala myndigheterna ska försöka se till att de uppfyller sitt arbete under de bästa möjliga förhållanden.

> ”De frågade hela tiden hur jag hade det och vad de kunde göra för mig.”

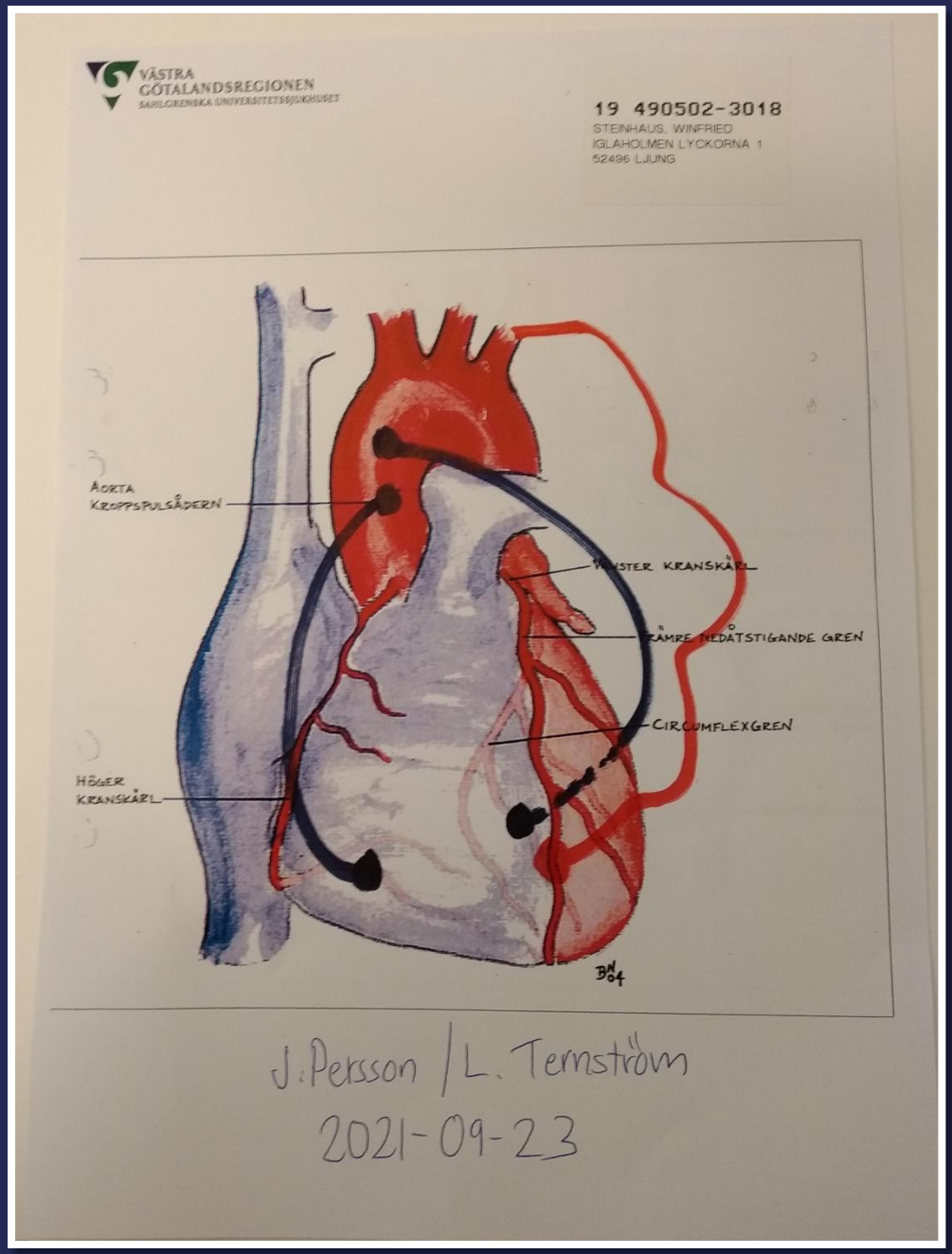
Vi behöver sådana läkare och sjuksköterskor ”med licens att vara människa”.

Winfried Steinhaus,
Od

Auszug aus dem Text

In welch wundervoller Weise diese Menschen mit mir umgegangen sind, dafür kann ich gar nicht genug danken. Sie waren immer freundlich, hilfsbereit, individuell zugewandt, einfühlsam und geduldig. Ständig fragten sie nach, wie es mir gehe und was sie für mich tun könnten. Man spürte ihnen ab, daß sie keinen bloßen „Job“ erledigen, sondern ihren Beruf als Berufung verstehen. Auch im Blick auf die unvermeidbar verletzliche Intimsphäre eines Patienten waren sie sensibel, feinfühlig, rücksichtsvoll und wahrten meine Würde.

Wir brauchen solche Ärzte, Krankenschwestern und Pfleger *„mit der Lizenz zur Menschlichkeit“*.



Hier die grafische Darstellung meiner drei Bypässe, bestehend aus einer Herz-Arterie und zwei Venen aus meinem linken Bein.

23.Sept: Ein Lebens-Einschnitt im wahrsten Sinn des Wortes!

Diese Aufnahme hat Karin einen Tag nach meiner Operation gemacht.

Im Wechselspiel von Licht und Schatten strahlen die warmen Gelb- und Orangetöne der Sonnenblume ein klein wenig Hoffnung und Zuversicht aus.

Karin hat es in gewisser Hinsicht am härtesten getroffen. Sie war coronabedingt vom aktuellen Geschehen ausgeschlossen und konnte immer nur warten, warten, warten.

So sah ich am zweiten Tag nach der OP aus, vormittags gegen halb elf Uhr.

Nicht sichtbar sind zwei aus meiner Brust herausragende Drähte, an die im Fall des Falles ein Defibrillator angeschlossen werden konnte.

Ebenfalls nicht im Bild der Harnkatheter.

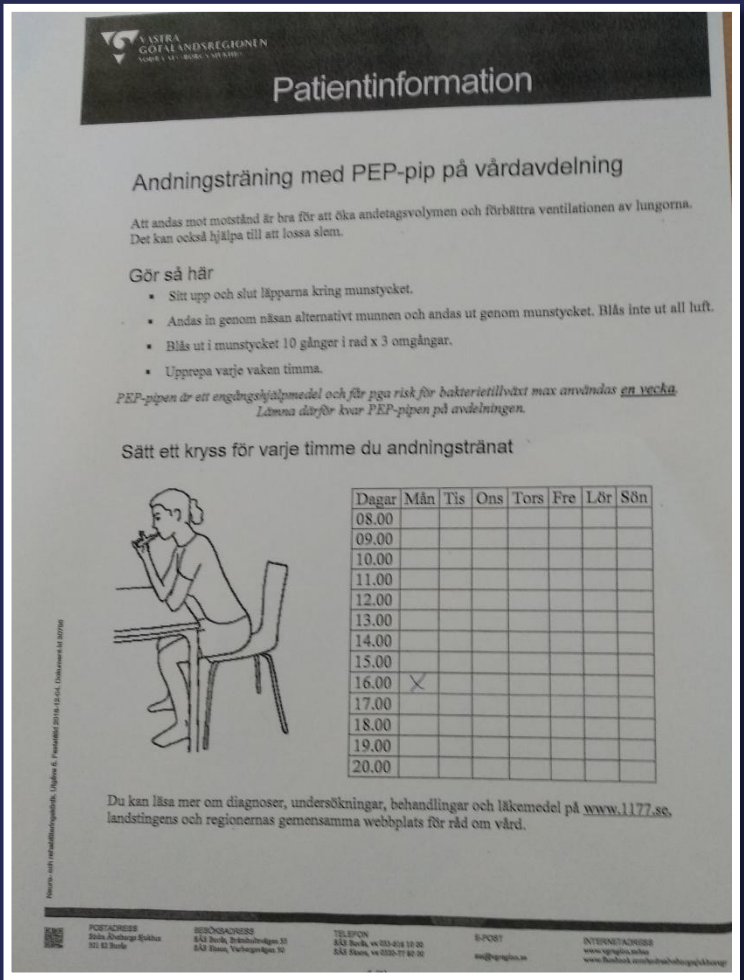
Mein Herz wurde ständig monitorüberwacht und dabei u.a. ein dreimaliges Vorhof-Flimmern festgestellt.

Alles in allem High-tech vom feinsten. Aber: Leib und Seele halten nicht gleichermaßen Schritt!

Im Sahlgrenska und im SÄS lag auf meinem Nachttisch die „Dagenslösen“, das schwedische Pendant der Herrnhuter Tageslosung. Wie es der Zufall (?) will, sprachen mir ungewöhnlich viele Schriftworte Heil, Segen, Mut und Hoffnung zu.

Was ich davon auf- und angenommen habe? Ich weiß es nicht. Ich habe es gebraucht. Ich hätte es nicht missen mögen. Es war mir unverzichtbar. Und doch hatte und habe ich eine große Scheu, mich buchstabengläubig festzulegen oder festlegen zu lassen wie bei einem Horoskop.

Gottes Wille, Gottes Pläne sind von mir nicht zu fassen, nicht festzunageln, nicht in meine unvermeidbar selbstbezogenen Wünsche und Absichten zu pressen. - „*Ich glaube, hilf meinem Unglauben*“, wie es im Markus-Evangelium (Kap.9,24) so treffend heißt.



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Patientinformation

Andningsträning med PEP-pip på vårdavdelning

Att andas mot motstånd är bra för att öka andetagsvolymen och förbättra ventilationen av lungorna. Det kan också hjälpa till att lossa slem.

Gör så här

- Sitt upp och slut läpparna kring munstycket.
- Andas in genom näsan alternativt munnen och andas ut genom munstycket. Blås inte ut all luft.
- Blås ut i munstycket 10 gånger i rad x 3 omgångar.
- Upprepa varje vaken timma.

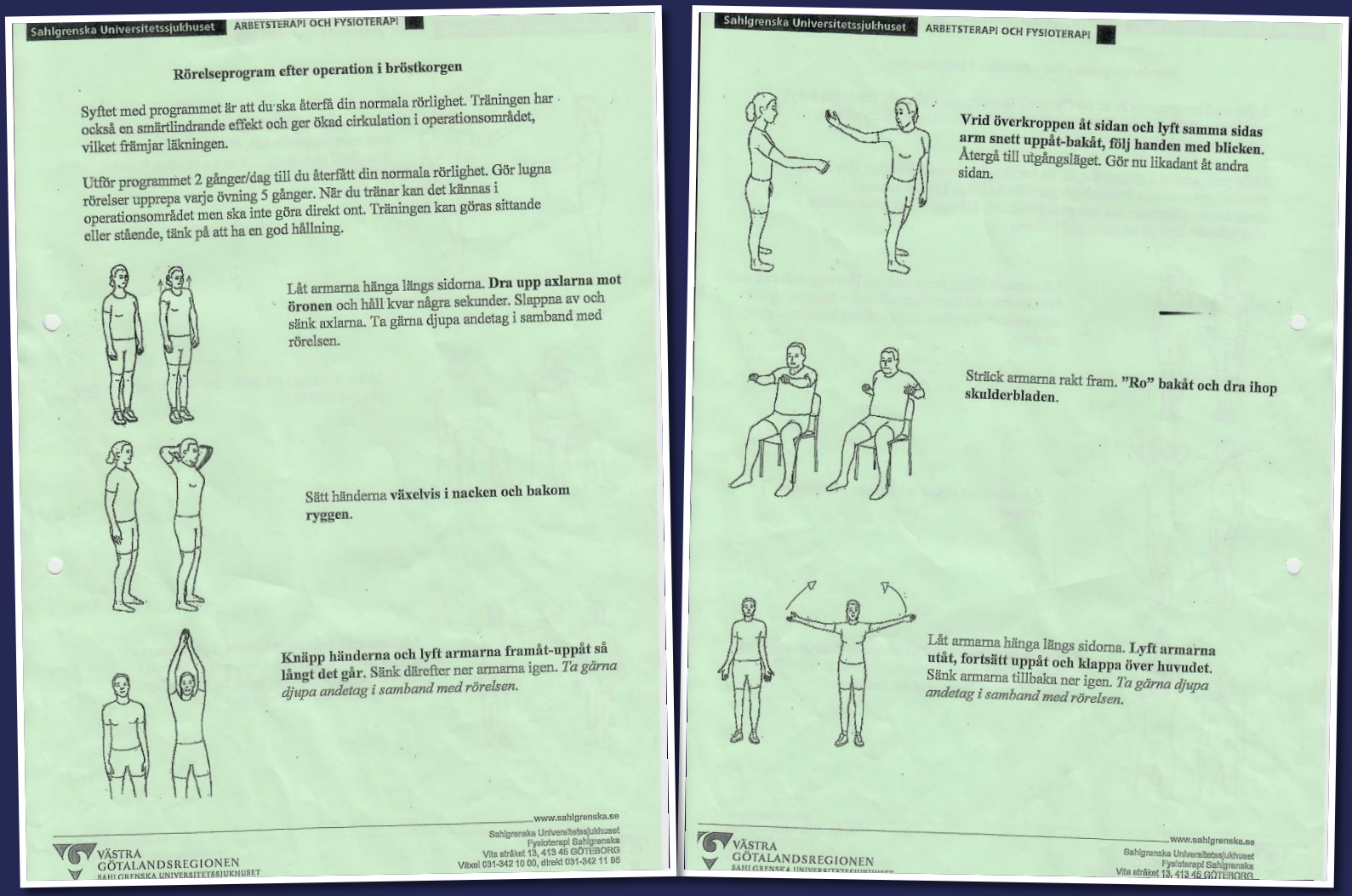
PEP-pipen är ett engångshjälpmedel och får pga risk för bakterietillväxt max användas en vecka. Lämna därför kvar PEP-pipen på avdelningen.

Sätt ett kryss för varje timme du andningstränat

Dagar	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00	X						
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på www.1177.se, landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård.

Mit diesem Gerät habe ich im Sahlgrenska mehrmals täglich Atemübungen gemacht, sprich, gegen einen Ventilwiderstand ein- und ausgeatmet, um damit die quälende Luftarmut (Wasser in der Lunge) zu überwinden.



Sahlgrenska Universitetssjukhuset ARBETSTERAPI OCH FYSIOTERAPI

Rörelseprogram efter operation i bröstkorgen

Syftet med programmet är att du ska återfå din normala rörlighet. Träningen har också en smärtlindrande effekt och ger ökad cirkulation i operationsområdet, vilket främjar läkningen.

Utför programmet 2 gånger/dag till du återfått din normala rörlighet. Gör lugna rörelser upprepa varje övning 5 gånger. När du tränar kan det kännas i operationsområdet men ska inte göra direkt ont. Träningen kan göras sittande eller stående, tänk på att ha en god hållning.

Låt armarna hänga längs sidorna. **Dra upp axlarna mot öronen** och håll kvar några sekunder. Slappna av och sänk axlarna. Ta gärna djupa andetag i samband med rörelsen.

Sätt händerna **växelvis i nacken och bakom ryggen.**

Knäpp händerna och lyft armarna framåt-uppåt så långt det går. Sänk därefter ner armarna igen. *Ta gärna djupa andetag i samband med rörelsen.*

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

www.sahlgrenska.se
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Fysioterapi Sahlgrenska
Vita stråket 13, 413 45 GÖTEBORG
Växel 031-342 10 00, direkt 031-342 11 95

Sahlgrenska Universitetssjukhuset ARBETSTERAPI OCH FYSIOTERAPI

Vrid överkroppen åt sidan och lyft samma sidas arm snett uppåt-bakåt, följ handen med blicken. Återgå till utgångsläget. Gör nu likadant åt andra sidan.

Sträck armarna rakt fram. **"Ro" bakåt och dra ihop skulderbladen.**

Låt armarna hänga längs sidorna. **Lyft armarna utåt, fortsätt uppåt och klappa över huvudet.** Sänk armarna tillbaka ner igen. *Ta gärna djupa andetag i samband med rörelsen.*

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

www.sahlgrenska.se
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Fysioterapi Sahlgrenska
Vita stråket 13, 413 45 GÖTEBORG

Außerdem mußte ich zweimal täglich die sechs abgebildeten Übungen je fünfmal machen, auch daheim noch, sodaß ich summa summarum locker auf die stattliche Anzahl von über tausend (!) gekommen bin.

Eine der ungezählten Infusionen, die ich erhalten habe.

Außerdem wurde mir gefühlt literweise Blut abgenommen, meine Lunge mehrfach geröngt, und die Zahl der Blutdruck- und ähnlicher Messungen war Legion.

Im krassen Gegensatz dazu wurde ich ohne anschließende Reha und ärztliche Kontrollen nach Hause entlassen.

In dieser Hinsicht ist das schwedische Gesundheitssystem selbst krank und bürdet den Angehörigen die ganze Last der Verantwortung auf.

27.Sept. - Verlegung ins SÄS Borås. Hier ein trister Blick aus meinem Zimmer…

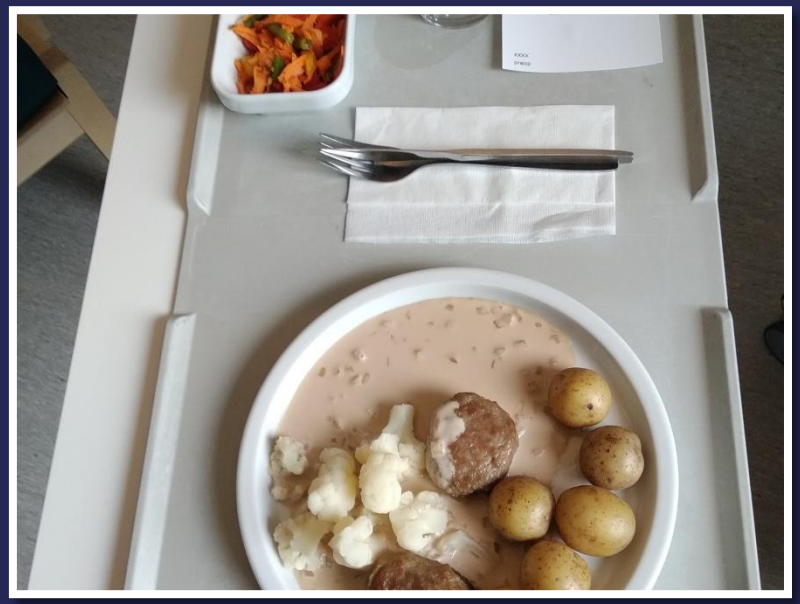
…doch einmal, als ich, auf einem Rollstuhl sitzend, von einer Krankenschwester zum Lungenröntgen geschoben wurde, kamen wir plötzlich in einem endlos langen, dämmrigen Flur an einem aus welchem Grund auch immer dort abgestellten alten Harmonium vorbei.

Keine Ahnung, warum, aber meine Begleiterin steuerte direkt darauf zu und ermunterte mich, zu spielen. Ich ließ sie die Pedale treten, und nach kurzem Probieren erklangen einige Takte des C-Dur Präludiums von Johann Sebastian Bach aus dem Wohltemperierten Klavier.

Unglaublich, aber wahr – und wohltuend inmitten von soviel Unwohlsein. Musik ist eine Gottesgabe!

Symbolbild

Die Verpflegung war eigentlich okay. Aber irgendwann ist man den obligatorischen Lunch leid. So rasch ändern sich die Prioritäten von Todesnöten bis Kostverachtung.

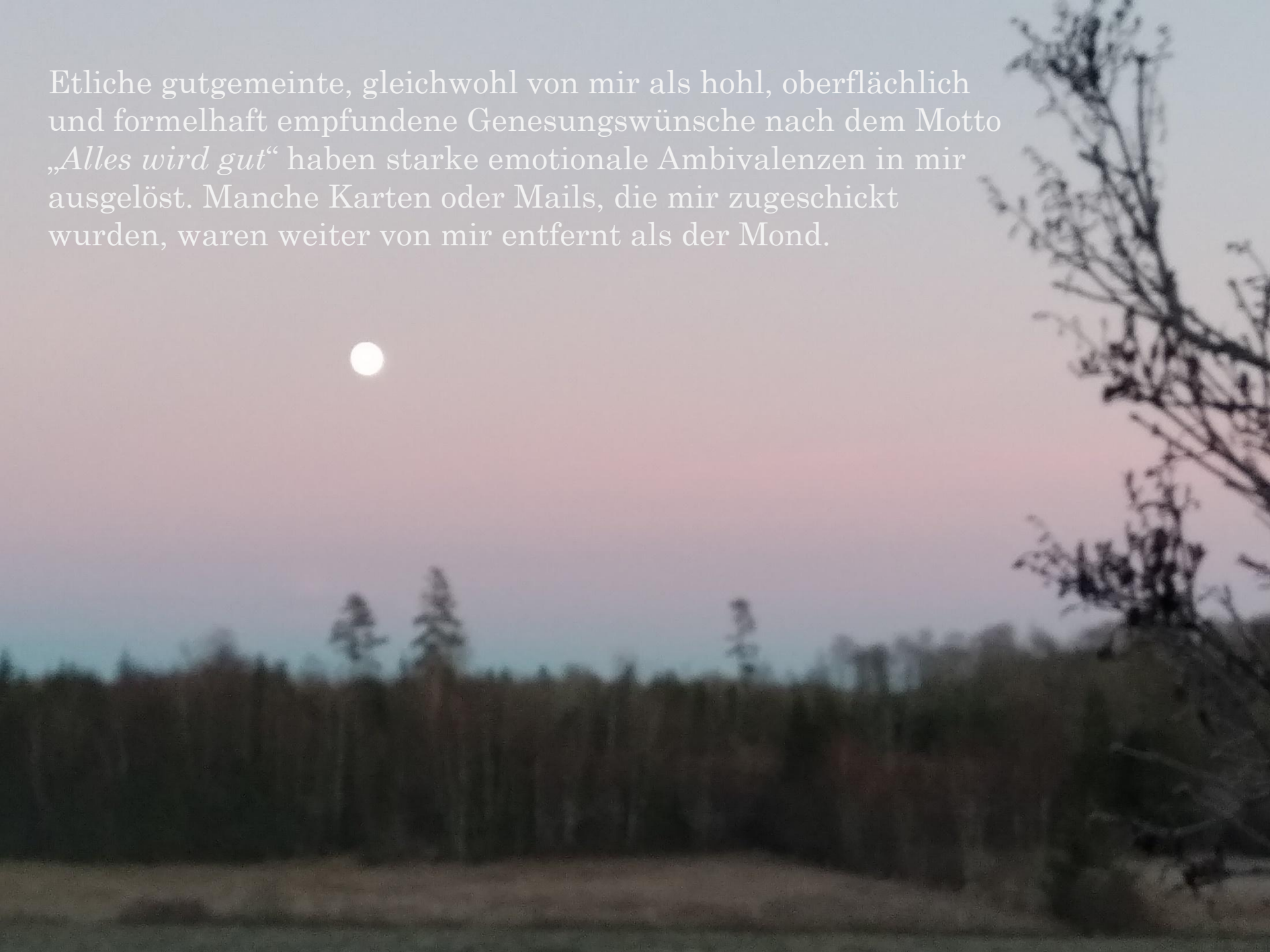


Zum Zeitpunkt meiner Entlassung waren die Wunden schon erstaunlich gut verheilt. Das Entfernen der sämtlichen Drähte, Schläuche und Pflaster war aber noch mal ein „heißes“ Erlebnis.

29.September. Wieder daheim.

So dunkel die Aufnahme, so düster mein Empfinden.

Ich bin nicht mehr der, der ich war. Was ich erfahren habe und was mir widerfahren ist, bleibt Teil meiner Persönlichkeit, hat sie ein Stück weit verändert.



Etliche gutgemeinte, gleichwohl von mir als hohl, oberflächlich und formelhaft empfundene Genesungswünsche nach dem Motto „*Alles wird gut*“ haben starke emotionale Ambivalenzen in mir ausgelöst. Manche Karten oder Mails, die mir zugeschickt wurden, waren weiter von mir entfernt als der Mond.

Es gibt keinen Schalter, die seelischen Wunden einfach auszuknipsen.

Aber es gibt auch keinen Schalter, der zwangsläufig alles für immer ins Dunkel setzt.

Am 21.Okt. erblickte Kolja Aurel, unser viertes Enkelkind, das Licht der Welt.

Ein Lichtblick auch für mich…?

„*Lux lucet in tenebris*“, auf (Bibel)-deutsch: „*In Deinem Licht sehen wir das Licht*“ (Psalm 36,10) – nicht mehr und nicht weniger!

Ursprünglich hatten wir für September den lange überfälligen Familienbesuch geplant und uns dafür eigens eine Heck-Gepäckbox angeschafft. Aber daraus wurde ja leider nichts. Allerdings freuen wir uns nach meiner Genesung auf schöne Fahrradausflüge, da die Box auf einem dafür geeigneten Träger montiert ist.

An unserem 50.Kennenlernenstag, dem 9.Okt.2021, wollten wir eigentlich „*schön essen gehen*“, aber dazu reichte meine Kraft noch nicht aus. Aber es wurde auch so ein Festmahl, einschließlich Reste-Essen am nächsten Mittag.

Am 29.Okt. habe ich den bis dato weitesten Ausflug nach der OP gemacht, hin und zurück ca. vier Kilometer – leicht grenzwertig.

Am 11.11.2021 (kurioses Datum), als Karin und ich in Borås unsere diesjährige Influenza-Impfung erhalten haben, konnte ich endlich den lang ersehnten post-operativen HAMBURGER essen, und zwar bei MAX einen „*Crunchy Nacho Grand Deluxe*“.
Was für eine Wohltat für Leib und Seele!

Am 25.Nov. bin ich die „große Runde“ über Galtholmen gegangen – ein Weg von ca. fünf Kilometern, zurückgelegt in einer Stunde und zehn Minuten. Dabei wurde ich von diesen zwei Hübschen begrüßt.

Da knie ich nun,
ich armer Tor,
und bin Haus-Mann
als wie zuvor.

Auf der Suche
In frühe Winterdämmerung gehüllt
such ich mit Ronja, meinem Schild
auf dünnem, glatten Seeleneise
zaghaft neue, gangbar' Kreise
für die nächste Jahresreise.