



Ich bin ParaHelp: Heute mit Judith Schulthess

Für Judith Schulthess ist ihr Beruf ihre Berufung: Die ersten Pflege-Erfahrungen sammelte sie im SPZ, inzwischen ist sie seit 10 Jahren als Dipl. Pflegefachfrau HF sowie Kontinenz-, Stoma- und Wundpflegerin bei ParaHelp tätig.

Ein anderer Beruf? Kommt nicht in Frage!

Judith Schulthess ist in Sursee aufgewachsen, also direkt neben Nottwil. «Als damals das Schweizer Paraplegiker-Zentrum SPZ eröffnet wurde, war das für alle in der Gegend eine beeindruckende Sache», erzählt sie noch immer mit Begeisterung. 1993, nicht einmal 18-jährig, absolvierte sie die Pflegeassistentinnen-Schule im SPZ und durfte erste Erfahrungen sammeln. Während ihrer Ausbildung zur Dipl. Pflegefachfrau HF lernte die junge Luzernerin auch andere Kliniken und Fachgebiete kennen, unter anderem die Neurologie während einem Praktikum im Kantonsspital Luzern. «Für mich war aber immer klar: Ich gehöre nach Nottwil, woanders zu arbeiten konnte ich mir gar nicht vorstellen.»

Rehabilitation als Lebensaufgabe

1998 kehrte Judith Schulthess wieder zurück ins SPZ. Zehn Jahre engagierte sie sich in der Pflege und schloss während dieser Zeit die Höhere Ausbildung zur Fachangestellten Rehabilitation ab. Im Rahmen dieser Abschluss-Arbeit intensivierte sich der Kontakt zu ParaHelp, 2008 wechselte sie ins ParaHelp-Team. «Seit dem intensiven Kontakt mit Betroffenen zu Hause wurde mir bewusst, dass es in der stationären Pflege noch Optimierungspotential gibt. Ein einfaches Beispiel: Die Patienten transferierten wir im SPZ auf der Station immer über die gleiche Seite – in den eigenen vier Wänden ist die Situation unter Umständen ganz anders und Frischverletzte sind darauf nicht vorbereitet.» Solche Erkenntnisse lässt Judith Schulthess als Mitglied des «Pflegeforums Kontinenz» ins SPZ einfließen. So macht sie sich auch dafür stark, dass die Bauchlage während dem Reha-Prozess wieder geübt wird, um Komplikationen zu vermeiden.

Ein Alltag ohne Routine

Judith Schulthess ist in der ganzen Deutschschweiz im Einsatz. Oftmals wird sie gerufen, wenn es um Wundberatung geht. Hier erkennt die Spezialistin sofort, wie am besten entlastet werden kann, organisiert spezielle Sitzkissen sowie Matratzen und instruiert die Spitex-Mitarbeitenden oder den Hausarzt, damit die Wunde richtig versorgt wird. «Manchmal muss ich auch strikte Bettruhe empfehlen und die allfälligen Folgen aufzeigen, beispielsweise ein stationärer Aufenthalt von einigen Monaten im SPZ – mit Dekubitus ist nicht zu spassen!» Auch Transferschulungen sind häufig gefragt, nicht zuletzt wenn Pflegepersonal oder Angehörige unter Rückenschmerzen leiden. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Rutschbrett oder Deckenlift kann grosse Erleichterung bringen. Nebst pflegerischem Können wird von Judith Schulthess auch empathische Kommunikationsfähigkeit gefordert: Als neutrale Vermittlerin führt sie Gespräche zwischen Patienten, Angehörigen und Dienstleistern. Zudem schult sie Personen von Spitex, Heimen, PluSport oder Laienpfleger rund um Körperpflege, Transfers und Rollstuhlhandhabung. «An meinem Beruf macht mir besonders Freude, dass ich mit vielen kleinen Dingen sehr vieles bewirken kann. Durch meine langjährige Erfahrung erkenne ich die Probleme rasch und kann schnell viel erreichen, das den Betroffenen, ihren Angehörigen und den Pflegenden Erleichterung schafft.»

Weiterbildung, um noch besser helfen zu können

Im Sommer 2018 schloss Judith Schulthess die Weiterbildung in Kontinenz-, Stoma- und Wundpflege ab. Wertvolles Wissen, das sie nun aktiv zu Gunsten von Betroffenen einbringen kann. «Eine meiner Modul-Abschlussarbeiten handelt von „Stoma und Querschnittlähmung“, die Behandlungspyramide bei neurologischen Darmerkrankungen (siehe Merkblatt) war meine Abschlussarbeit. Wenn ich daran denke, wie sich auch meine eigene Einstellung zu diesem Thema verändert hat, dann weiss ich, wie viel ich bei anderen verändern kann.» Früher dachte auch Judith Schulthess, ein Stoma sei schlimm und nur als allerletzte Möglichkeit in Betracht zu ziehen. Die Entwicklung in den letzten Jahren, nicht

zuletzt der verbesserten Hilfsmittel, habe dieses Tabu-Thema jedoch sehr entschärft. So könne jemand, der zuvor stundenlang zum Abführen gebraucht habe oder aufgrund der Inkontinenz an Isolation litt, wieder von neuer Lebensqualität profitieren. Auch Urologie sei wichtiger Bestandteil der Ausbildung. «Was mir persönlich ganz wichtig ist, ist die gute Darmberatung, denn in der Schweiz gibt es wenig Anlaufstelle für Betroffene.»

Bleibt da Platz für ein eigenes Leben?

Judith Schulthess schafft es, nebst ihrer fordernden Tätigkeit bei ParaHelp ihr eigenes, kleines Universum aufrecht zu erhalten. «Ich arbeite in einem 60%-Pensum, damit ich für meine beiden Mädchen, meinen Mann und unser Haus noch genügend Zeit und Energie finde». Das Abgrenzen sei nicht immer leicht, verrät sie. In manchen Fällen sei kein passendes, soziales Umfeld der Betroffenen vorhanden und so fühle sie sich seitens ParaHelp auch als Bezugsperson verantwortlich. «Ich sehe immer den Menschen, nicht den Rollstuhlfahrer. Was mich aber ganz besonders aufwühlt ist, wenn ich jemanden vor dem Unfall oder der Erkrankung gekannt habe.» Wer wie Judith Schulthess täglich mit Querschnittslähmung konfrontiert ist, geht auch bewusster durchs eigene Leben. Das heisst jedoch nicht, dass sie sich durch Angst und Übervorsicht einschränken lässt. «Da kann schon meine Mutter ein Lied singen, denn ich bin eine von drei Töchtern, die Harley fährt», schmunzelt sie. Da auch ihre Mutter oft Tetra-Entlastungswochen begleitete, wurde Motorradfahren als Risiko offen thematisiert. Die Haltung ist und bleibt auch nach all den Berufsjahren realistisch. «Für mich ist es viel schlimmer, wenn ich Kinder sehe, die auf unsicheren Spielgeräten rumturnen oder wenn ich im Zirkus die Trapez-Nummer sehe – da bin ich immer froh, wenn alle heil bleiben.»

Ein Rat der Expertin zum Schluss

ParaHelp-Mitarbeitende sind in der ganzen Schweiz zur Stelle, wenn es Probleme zu Hause gibt. Dies verhindert, dass sich Wunden während der Fahrt in ein Wund-Ambulatorium verschlimmern. Ausserdem kann so die Alltagssituation vor Ort verbessert und künftige Komplikationen minimiert werden. Judith Schulthess rät deshalb dringend: «Wartet nicht zu lange, wenn etwas nicht stimmt! Besser zu früh als zu spät melden, dann kann Schlimmeres verhindert werden. Eine Beratung kann übrigens auch telefonisch stattfinden, Fotos von Druckstellen beispielsweise können geschickt werden und so über das weitere Vorgehen entschieden werden.»