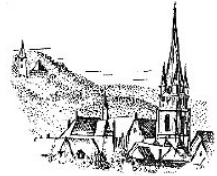


Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg

Gruppensprecher: Martin Viertmann, Steinbergstieg 16a, 33014 Bad Driburg,
(Mail: martin.viertmann@gmx.de, Tel. 05253-9758023)



Informationsserie über den Schlaganfall

Die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg informiert

Verehrte Leserinnen und Leser!

Zwei Mal wurde im Jahre 2019 ein Tag begangen, der sich mit dem Thema Schlaganfall als Schwerpunkt befasste: Der Tag des Schlaganfalls am 10.05.2019 und der Welttag des Schlaganfalls am 29.10.2019. Diese Tage sollen die Menschen daran erinnern, wie wichtig es ist, sich mit diesem Problem zu befassen, **um sie vor Schaden zu bewahren.**

Was wollen die Initiatoren mit solchen Aktionen erreichen?

1. Die Menschen mit dem Gedanken vertraut machen, dass es jeden von uns treffen kann.
2. Darauf nachdrücklich hinweisen, wie wichtig es ist, die Symptome zu kennen, die einen Schlaganfall erkennbar machen.
3. Schon bei Erkennen eines Verdachtes auf Schlaganfall ohne zu zögern den Rettungswagen zu rufen.
4. Aber auch den Menschen zu erklären, dass eine schnelle Behandlung Schlimmeres verhüten kann.

Daher sollten die Bürger jede Gelegenheit wahrnehmen, sich bei aufklärenden Veranstaltungen zu informieren. Das Wissen über diese Krankheit kann lebenswichtig sein. Leider machen die meisten Menschen diese Erfahrung erst, wenn es zu spät ist. **Dieses gilt es zu vermeiden.** Haben Sie in Ihrer Familie jemanden, der einen Schlaganfall erlitten hat? Kennen Sie Freunde oder Bekannte, die dieses Schicksal erleben mussten? Dann wissen Sie auch, welche gravierenden Einschnitte im Leben so ein Schlaganfall mit sich bringt. Helfen Sie mit, solche Situationen zu vermeiden!

Machen Sie sich schlau! Lernen Sie, wie man sich gesund ernährt! Geben Sie Ihrem Körper eine Chance, indem Sie sich durch Bewegung fit halten! Vermeiden Sie den Alltagsrott, der Ihre guten Vorsätze immer wieder zunichtemacht!

Die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg bemüht sich unter der Leitung von **Martin Viertmann** seit 2 ½ Jahren um die gesundheitliche Aufklärung der Bürger. Diese Arbeit dient allein Ihrer Gesundheit. Lassen Sie sich informieren! Sie erfahren viel Wissenswertes zu Ihrem Wohl.

Bankkonto:
Sparkasse Höxter
DE35472515500001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg
Steinbergstieg 16a
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023
Gruppensprecher: Martin Viertmann

Unter dem Titel „Die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg informiert“ möchte ich Ihnen einmal in Form einer Serienberichterstattung anhand von Beispielen schildern, welche Situationen sich darstellen, wenn sich ein Schlaganfall ereignet.

Wie erkennt man einen Schlaganfall?

Was muss unternommen werden?

Welche Schäden können auftreten?

Wie wird ein Schlaganfall behandelt?

Was kommt nach dem Krankenhaus?

Mit welchen Problemen hat man im häuslichen Bereich zu kämpfen?

Wo kann ein Schlaganfallpatient Hilfe erwarten?

Konnten Sie Ihr Wissen erweitern? – Was ist noch wichtig?

Um Ihnen die Tragweite eines solchen Ereignisses in seiner Komplexität nicht zu verheimlichen, werde ich Hinweise geben, die Ihnen bewusst machen, wie entscheidend es sein kann, darüber Bescheid zu wissen. Freuen Sie sich darüber, wenn es Ihnen heute gut geht. Freuen Sie sich aber genauso darüber, wenn Sie wissen, was man machen muss, damit es einem beim Schlaganfall hinterher möglichst **nicht** schlecht geht.

Passieren kann der Schlaganfall überall – am Schlimmsten ist er während der Bettruhe, weil es evtl. keiner merkt. Auf diese Weise können Stunden vergehen, bis ein solcher überhaupt registriert wird.

Wie erkennt man einen Schlaganfall? - Wie macht sich ein Schlaganfall bemerkbar?:

Alle nachfolgenden Symptome können **einzel**n oder **gemeinsam** auftreten, mehr oder weniger heftig sein, und sie können auch zweitweise wieder verschwinden. Das Letztere ist die gefährlichste Situation für eine falsche Verhaltensweise, weil nach einem vorübergehenden Anfall (TIA) ein weitaus heftigerer Anfall folgen kann, dessen Behandlung dann evtl. zu spät einsetzt. Merken Sie sich die nachfolgenden Beeinträchtigungen.

Die Symptome:

- a) Ein besonders heftiger **Kopfschmerz** ohne erkennbaren Grund
- b) Plötzlicher mittlerer bis starker **Schwindel**, der bis zur Ohnmacht führen kann
- c) Starke **Sehbehinderung**, Blickfeldverschiebungen, doppeltes Sehen
- d) Plötzliche **Sprachbehinderung** bis zum Stammeln und Stottern
- e) **Schluckbeschwerden**
- f) **Lähmungen** einseitig von Arm und/oder Bein, selten beidseitig
- g) **Koordinationsschwierigkeiten**
- h) Schiefer Mundwinkel, **Gesichtslähmung**
- i) **Neurologische Ausfälle**

Bankkonto:
Sparkasse Höxter
DE35472515500001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg
Steinbergstieg 16a
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023
Gruppensprecher: Martin Viertmann

Der Patient kann von Glück reden, wenn ein Angehöriger in seiner Nähe ist und helfen kann. Besonders wichtig ist es dann, dass der Angehörige den Rettungssanitätern erklären kann, was vorgefallen ist, selbst wenn es schon länger her ist. Denn oftmals ist der Patient nicht in der Lage, in geordneter Reihenfolge das Ereignis zu schildern.

Wichtig: Sofort den Notruf über die Telefonnummer **112** absetzen und die Symptome schildern, um den Verdacht auf einen Schlaganfall zu äußern.

Was muss bei einem Schlaganfall unternommen werden?

Das Wichtigste zuerst: Schnelligkeit ist das Gebot des Handelns. Jede Sekunde, welche die Behandlung eines Schlaganfalls zu spät beginnt, ist eine Sekunde zu spät, weil sehr viele Nervenzellen durch Sauerstoffmangel absterben. Daher zuerst den Notruf **112** absetzen!

Was passiert bei einem Schlaganfall:

- a. Es gibt zwei Arten von Schlaganfall, den ischämischen (ca. 80 % aller Schlaganfälle) und den hämorrhagischen (ca. 20 % aller Schlaganfälle). Bei einem ischämischen verstopft ein Blutgerinnsel oder eine Ablagerung eine Arterie zum Gehirn, beim hämorrhagischen ist eine Arterie im Gehirn geplatzt und das austretende Blut drückt ein Blutgefäß ab.
- b. Grundsätzlich muss man wissen, dass bei einem Schlaganfall durch die fehlende Blutversorgung des Gehirns wegen Sauerstoffmangels Millionen von Gehirnzellen in jeder Sekunde absterben, die unseren Körper steuern.
- c. Je eher also dieser Sauerstoffmangel behoben wird, desto weniger Schäden bleiben zurück.
- d. Erklären Sie dem Notdienst möglichst genau (selbst oder durch einen Angehörigen), welche der Symptome bei Ihnen aufgetreten sind. Diese Aussage kann entscheidend sein, ob Sie in ein Krankenhaus mit einer **Stroke Unit** (spezielle Schlaganfallbehandlung) oder in ein anderes, **nicht geeignetes**, eingeliefert werden.
- e. Der Schlaganfall ist eine neurologische Erkrankung. Seine Behandlung folgt dem Motto: „Time is Brain“ (also: je schneller die Behandlung erfolgt, desto weniger Schäden bleiben zurück).
- f. Schnelles Handeln ist also wichtig für ein Leben **möglichst** ohne Behinderung.

Wichtig: **112** anrufen und die Symptome schildern, um den Verdacht auf einen Schlaganfall zu äußern.

Welche Schäden können bei einem Schlaganfall auftreten?

Bankkonto:
Sparkasse Höxter
DE35472515500001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg
Steinbergstieg 16a
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023
Gruppensprecher: Martin Viertmann

Die Schwere einer Behinderung durch einen Schlaganfall ist umso größer, je später die Behandlung in einer Stroke Unit (St. Ansgar Höxter oder ST. Vincenz Paderborn) begonnen wurde. Im Einzelnen könnten auftreten (nach Schwere geordnet):

- a. **Schiefer Mund** – Der Gesichtsnerv hat einen Schaden erhalten und wird nicht mehr korrekt angesteuert.
- b. **Schwindel** – Ein leichter Schwindel führt zur Unsicherheit beim Gehen. Ein schwerer Schwindel erschwert das Alltagsgeschehen erheblich, ein Rollstuhl ist unvermeidlich, eine ständige Therapie ist erforderlich, um Erfolge zu erzielen.
- c. **Sehstörungen** – Eine Sehstörung kann nur geringfügig sein, aber auch zu großen Problemen im Alltag führen. Therapiehilfen sind nur schwer zu erreichen. Spezialbehandlungen sind unvermeidlich.
- d. **Sprachstörungen** – Diese können durch intensive Behandlung bei Logopäden wesentlich vermindert werden. Diese Therapien sind langwierig, jedoch in vielen Fällen durch fleißiges Üben erfolgreich. Es gibt spezielle Selbsthilfegruppen für diesen Bereich.
- e. **Motorik** – Die Lähmung eines Armes ist eine starke Einschränkung für die Bewältigung des Alltags. Eine intensive Ergotherapie bringt aber Erfolge. Wenn aber noch die Lähmung eines Beines hinzukommt, ist ein Rollstuhl unausweichlich, obwohl es inzwischen Therapien und Hilfsmittel gibt, die bei entsprechendem Übungseifer Erfolge versprechen.
- f. **Schluckbeschwerden** – Diese Behinderung macht einem das Leben sehr schwer. Die Zuführung der Speisen sowie der Transport über die Speiseröhre in den Magen ist eine Behinderung von erheblichem Ausmaß.
- g. **Autofahren** nach Schlaganfall ist generell untersagt, kann aber nach einem erfolgreichen psychologischen Test möglich sein.

Wie wird ein Schlaganfall behandelt?

Sie haben erfahren, dass es zwei verschiedene Arten von Schlaganfall gibt, den ischämischen und den hämorrhagischen. Bei der Erforschung, ob ein Schlaganfall vorliegt oder nicht, ist das bildgebende Verfahren das Non plus Ultra. Hier bietet sich das **CT** und das **MRT** an. Während das CT beim hämorrhagischen Schlaganfall schon sehr hilfreich ist, muss das beim ischämischen nicht gelten, da ein frischer ischämischer Schlaganfall nicht unbedingt im CT erkennbar ist. Hier hilft nur erwiesenermaßen das MRT. **Die Forderung gilt:** Immer **zuerst** festzustellen, ob es sich um eine Hirnblutung handelt. Ist dies der Fall, bleibt nur noch eine schnelle Operation zur Beseitigung der Blutung in einer Spezialklinik. Der Transport erfolgt meist per Hubschrauber in ein Universitätsklinikum.

Handelt es sich nicht um eine Hirnblutung, gilt es, das verstopfte Gefäß schnell wieder durchgängig zu machen. Dies geschieht entweder, indem man mit einer Sonde das Blutgerinnsel entfernt oder die Verstopfung mit einer auflösenden Transfusion (Lyse) beseitigt.

In beiden Fällen spielt eine **möglichst frühzeitige Behandlung** eine wichtige Rolle. Um keine Zeit zu verlieren, ist es daher von entscheidender Bedeutung, dass der Patient also **direkt** in ein Krankenhaus transportiert wird, wo neben dem CT auch ein MRT und eine Stroke Unit vorhanden ist. Alles andere ist Zeitverschwendung.

Wurden die Notfallbehandlungen abgeschlossen, beginnt schon im Krankenhaus die Mobilisation des Patienten. Je nach Schwere der Schädigung wird das mehr oder weniger gelingen. War die Zeit bis zur Behandlung kurz, sind die Schäden meist gering, wurde die Behandlung zu spät begonnen, sind schwere Schäden unvermeidlich. Daher: „**Time is Brain**“.

Was folgt nach der Krankenhausbehandlung eines Schlaganfalls?

Schon in der behandelnden Klinik wird Ihnen in OWL eine Schlaganfall-Lotsin oder ein Schlaganfall-Lotse zur Seite gestellt, die/der Sie bis zu einem Jahr bei der Bewältigung Ihrer Krankheit begleitet. Außerdem wird für Sie eine Anschlussheilbehandlung (AHB) beantragt, damit Sie in einer für Schlaganfälle geeigneten Klinik weiterbehandelt werden. In unserer Region stehen Ihnen 3 Kliniken zur Verfügung, die **Asklepios Weserbergland-Klinik Höxter**, die **Markus-Klinik Bad Driburg** und die **Vital-Klinik Dreizehnlinden Bad Driburg**. In allen Kliniken arbeiten unter Anleitung von Neurologen spezialisierte Physiotherapeuten daran, Ihre Beeinträchtigungen zu minimieren oder zu beseitigen. Hier möchte ich auf etwas Besonderes hinweisen: Wir Menschen fangen schon im Mutterleib an, unser Gehirn zu trainieren. Was wir heute können und wissen, haben wir im Laufe der vielen Jahre durch ständiges Erleben und Handeln erlernt. Wenn uns nun ein Teil dieses Erlernten abhandengekommen ist, gilt es, auf gleichem mühseligen Weg diese Fähigkeiten wieder zu erwerben, indem wir bisher brachliegende Gehirnzellen aktivieren. Das ist genauso langwierig wie bei einem Neugeborenen und kostet sehr viel Zeit. Diese Zeit muss man sich aber nehmen, wenn man diese verlorenen Fähigkeiten wieder erlernen will. Unser Gehirn hat aber gespeichert, dass wir das doch schon konnten. Somit wollen wir das nicht wahrhaben, dass wir diese Fähigkeiten wieder lernen **müssen**. Deshalb ist Geduld und Motivation gefragt. **Nur ständiges Üben bringt die Fähigkeiten zurück.**

Nach den Klinikaufenthalten geht die Therapie weiter. Physiotherapeuten, Logopäden und Angehörige sind Ihnen bei der Rehabilitation behilflich. **Arbeiten müssen Sie selbst.** Sollte es das Schicksal mit Ihnen ganz schlecht gemeint haben, dann sind Sie evtl. ein Pflegefall geworden. Selbst dann gilt es, nicht aufzugeben, sondern sich an den sich einstellenden therapeutischen Erfolgen zu erfreuen. Es gibt sehr viele gute Beispiele von Erfolgen, die keiner vermutet hätte.

Welche Probleme können sich im häuslichen Bereich nach einem Schlaganfall ergeben?

Sie haben mit den letzten Schilderungen viel über den Schlaganfall erfahren. Nun möchte ich Ihnen auch noch Hinweise geben, was Sie – je nach Schwere der verbliebenen Schäden – erwartet, wenn Sie in Ihren häuslichen Bereich zurückgekehrt sind.

Bei leichten Schäden wie geringem Schwindel oder einem schiefen Mund sind die Beeinträchtigungen zu tolerieren und wenig gravierend. Aber bei den anderen bisher geschilderten

Bankkonto:
Sparkasse Höxter
DE35472515500001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg
Steinbergstieg 16a
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023
Gruppensprecher: Martin Viertmann

Behinderungen wie Beeinträchtigungen beim Sehen, bei der Sprache, in der Mobilität oder beim Schlucken ist die Bewältigung des Alltags erheblich eingeschränkt. **Ohne Hilfe geht es kaum.**

Aber nicht nur die Bewältigung des täglichen Lebens ist hinderlich, sondern meist ergeben sich auch verminderte Kontakte mit Freunden, Bekannten und Nachbarn, die gehemmt sind, einem Behinderten „zur Last“ zu fallen, obwohl gerade dieser täglich Zuspruch benötigt, sein neues Leben zu meistern.

Dies führt unweigerlich zu Depressionen, die nur mit viel Zuwendung aller Kontaktpersonen gemindert werden können. Medikamente sind da wenig hilfreich, weil diese zu anderen Unverträglichkeiten führen. Jedes Lob über einen Therapieerfolg macht Mut zu weiteren Aktivitäten. Es gibt ausreichend Beispiele, wie sich über Mut machende Zuwendung weitere Therapieerfolge einstellen. Daher ist jeder Kontakt mit dem Behinderten wichtig. Eine solche Kontaktmöglichkeit bietet auch eine Selbsthilfegruppe. Zugleich kann man sich über wichtige Angelegenheiten informieren.

Wo kann ein Schlaganfallpatient Hilfe erwarten?

Im Falle schwerer Beeinträchtigungen wird es ohne fachlichen Beistand nicht gehen. Patienten wie Angehörige sind dankbar, wenn Ihnen Hilfe von außen angeboten wird.

Neben den **ärztlichen Beratungen** ist in OWL die Möglichkeit gegeben, dass **Schlaganfall-Lotsen** den Patienten für ca. 1 Jahr beratend begleiten. In allen Fragen rund um den Schlaganfall stehen diese Personen mit Rat und Tat bereit. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen bzw., sie werden aus einem Fördertopf des Bundesgesundheitsministeriums bezahlt.

Des Weiteren werden therapeutische Anwendungen durch den Hausarzt verordnet. Hier kümmern sich **Ergotherapeuten, Logopäden** wie auch **Physiotherapeuten** usw. um medizinische Erfolge.

Die ehrenamtlichen **Selbsthilfegruppen** stellen eine besondere Form der Hilfe dar. Hier berichten und helfen Schlaganfall-Patienten aus ihrer Erfahrung heraus anderen zur Bewältigung ihres Problems. Manch hilfreiche Tipps – auch der Prävention – sind dort abrufbar. Machen Sie Gebrauch davon. Werden Sie Mitglied.

Haben Sie schon einmal von der **Teilhabeberatung** gehört? Diese ist bei der Paritätischen angesiedelt. Hier erhalten Sie für wirklich **alle Bereiche des täglichen Lebens** kostenlos eine Beratung, ggfls. auch zu Hause, also auch bei Schlaganfallpatienten.

Findet eine Pflege irgendwelcher Art statt, so hilft Ihnen auch kostenlos die **Pflegeberatung** des Kreises Höxter. Auch ein Besuch zu Hause ist möglich. Mit großer Kompetenz erhalten Sie Hilfe in allen Fragen, die mit der Pflege zu tun haben.

Der Schlaganfall – Konnten Sie Ihr Wissen darüber erweitern?

Bankkonto:
Sparkasse Höxter
DE35472515500001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg
Steinbergstieg 16a
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023
Gruppensprecher: Martin Viertmann

Sie haben mit diesen Beiträgen sehr viel über den Schlaganfall erfahren. Dieses Wissen gilt es zu vertiefen. Ggf. laden Sie sich einige hilfreiche Informationen von der Homepage der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg herunter und legen sich diese zum Nachlesen bereit.

Was gilt es noch zu wissen:

- a. Beachten Sie bitte, dass es bei allen Informationen nicht um schulmeisterliche Belehrungen geht. Wer Latein gelernt hat, hat evtl. auch den Ausspruch gehört „Non scholae sed vitae discimus“ (Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir). Im vorliegenden Falle soll das vermittelte Wissen dazu beitragen, dass Sie mit einer kritischen gesundheitlichen Situation richtig umgehen können, um möglichen Schaden für sich zu vermeiden.
- b. Wenn es mir gelungen ist, Ihnen die Tragweite eines Schlaganfalls zu erklären, so werden Sie sich evtl. auch die Frage stellen, wie Sie das vermeiden können. Der Wille, Vorsorge (Prävention) zu betreiben, ist ein löblicher Vorsatz. Je mehr Sie über diese Krankheit wissen, umso eher wird Ihre Motivation gefördert, ein solches Ereignis zu vermeiden (die präventiven Maßnahmen gelten gleichermaßen bei Herzinfarkt). In allen Publikationen finden Sie die Hinweise auf eine gesunde Ernährung und Bewegung. Generell wird die mediterrane Ernährung als gut bezeichnet. Da ist viel Wahres dran. Bei der Bewegung spricht man von 10.000 Schritten pro Tag, das entspricht einer Laufleistung von ca. 7 km. Je älter Sie werden, desto schwieriger wird das. Nutzen Sie wenigstens jede Gelegenheit, sich zu bewegen (z. B. Treppe statt Aufzug).

Die Aufklärungsarbeit dient allein Ihrer Gesundheit. Bleiben Sie am Ball unter www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de . Werden Sie Mitglied. Wir benötigen noch verantwortliche Mitstreiter. Wir treffen uns z. Zeit jeden 4. Montag im Monat immer um 17 h in der Vital-Klinik Dreizehnlinden (am Bahnhof) in Bad Driburg.

Ihr Martin Viertmann

Gruppensprecher der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg

Bankkonto:
Sparkasse Höxter
DE35472515500001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg
Steinbergstieg 16a
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023
Gruppensprecher: Martin Viertmann