



Schicksalsschlag Schlaganfall: So finden Patienten und Angehörige zurück ins Leben

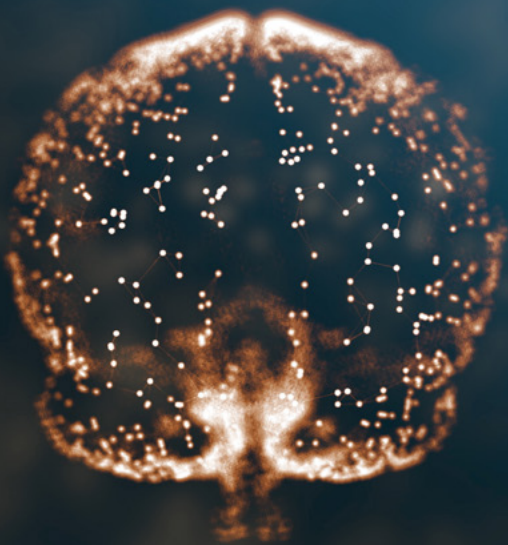
Lieber Leser,

rund 270 000 Menschen erleiden pro Jahr einen Schlaganfall. Etwa die Hälfte der Betroffenen, die überleben, bleiben pflegebedürftig oder schwerbehindert. Damit ist für sie und ihre Familien von einem Moment auf den anderen alles anders. In diesem Ratgeber möchten wir Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, mit denen sich die ungewohnten Herausforderungen des Alltags nach einer solchen Diagnose einfacher bewältigen lassen.

Wie erfolgreich Schlaganfallpatienten damit sind, zurück in ein lebenswertes Leben zu finden, hängt von mehreren Faktoren ab. Neben dem Ausmaß der körperlichen Beeinträchtigungen des Betroffenen stellt sich auch die Frage, wie schnell Patienten und ihre Angehörigen in der Lage sind, eine tragfähige Routine zu entwickeln, die den Rehabilitationsprozess von Tag eins an unterstützt. Seien es kleine Alltagshelfer, das Thema Mobilität im Alltag oder die Notwendigkeit finanzieller und emotionaler Unterstützung – dieser Leitfaden deckt die wichtigsten Themen ab, die Ihnen den Weg zurück in ein erfüllteres Leben erleichtern können. Gut informiert fällt es leichter, sich den vielfältigen Herausforderungen zu stellen, die die Diagnose Schlaganfall mit sich bringt.

Sie haben nach der Lektüre dieses Leitfadens noch weitere Fragen?

Dann kontaktieren Sie uns bitte. Unsere fachkundigen Therapeuten unterstützen Sie gerne!



Was sind typische Folgen eines Schlaganfalls?

Patienten, die einen Schlaganfall erlitten haben, finden es oft schwierig, selbst einfachste Aufgaben zu erledigen. Je nachdem, welches Hirnareal betroffen ist, sind sie mitunter nicht mehr in der Lage zu sprechen, zu schlucken oder sich selbstständig anzuziehen. In manchen Fällen benötigen sie auch Hilfe, wenn es darum geht zu baden, zu essen oder auf die Toilette zu gehen. Grundsätzlich gilt: Je größer das Gebiet, das von einem Schlaganfall in Mitleidenschaft gezogen worden ist, desto massiver der damit einhergehende Funktionsverlust.

Typische körperliche Beschwerden sind einseitige Lähmungen, Muskelkrämpfe oder Koordinationsstörungen. Auch wenn sich einige Körperfunktionen mit der Zeit wieder erholen können, sind andere oft irreparabel verloren und erfordern damit grundsätzliche Anpassungen an einen neuen Alltag. Neben den rein körperlichen Beschwerden können auch neuropsychologische Folgen wie eine gestörte Handlungsplanung, Aufmerksamkeitsstörungen oder weitreichende Veränderungen der Persönlichkeit wie Antriebslosigkeit und ein gesteigertes Aggressionspotential Patienten wie Angehörige vor enorme Herausforderungen stellen.

Die Diagnose Schlaganfall in Zahlen:

- Ein Viertel aller Betroffenen erholt sich gut von den Folgen und kann wieder selbstständig am Leben teilhaben.
- Die Sterblichkeit bei Schlaganfällen hat sich in Deutschland in den vergangenen 25 Jahren nahezu halbiert. Dennoch stirbt nach wie vor einer von 5 Schlaganfallpatienten innerhalb der ersten 4 Wochen.
- Nach dem Herzinfarkt und Krebs ist der Schlaganfall die dritthäufigste Todesursache in Deutschland. Weltweit steht er mittlerweile sogar an zweiter Stelle.
- Bei den Gründen für erworbene Behinderungen im Erwachsenenalter liegt der Schlaganfall auf Platz 1.
- Jeder Zweite, der einen Schlaganfall überlebt, bleibt aufgrund der eingetretenen Schädigungen des Gehirns pflegebedürftig und/oder schwerstbehindert.
- Seit 1990 ist die Zahl akuter Schlaganfälle um 70 Prozent gestiegen.
- Frauen haben statistisch gesehen ein höheres Risiko als Männer, einen Schlaganfall zu erleiden. Das liegt aber vor allem daran, dass sie im Schnitt älter werden und das Risiko im Alter ansteigt.
- 87% der Schlaganfälle liegen definierte Risikofaktoren zugrunde, von denen die meisten als beeinflussbar gelten.

Quellen: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (<https://dgn.org/presse/pressemitteilungen/am-29-oktober-ist-welt-schlaganfalltag-immer-mehr-juengere-menschen-betroffen/>); Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe (<https://www.schlaganfall-hilfe.de/de/verstehen-vermeiden/was-ist-ein-schlaganfall>)

Die ersten Tage Zuhause – Weshalb es so wichtig ist, dass Angehörige ihre Liebsten unterstützen

Vor dem Hintergrund der vielfältigen Herausforderungen, die mit der Diagnose Schlaganfall einhergehen, haben Betroffene im Anschluss an ihren Klinikaufenthalt Anspruch auf eine umfangreiche Anschlussbehandlung. Wie diese genau abläuft, entscheidet der medizinische Dienst der Krankenkasse auf Grundlage der vorgelegten Arztberichte. Je nach Ausmaß des entstandenen körperlichen Schadens werden die Reha-Maßnahmen entweder ambulant daheim oder stationär in spezialisierten Reha-Einrichtungen angeboten. Fachärzte, Pfleger, Physio- und Psychotherapeuten, Ergotherapeuten und Logopäden stehen in dieser Zeit bereit, um den Patienten in möglichst vielen Bereichen wieder zu stabilisieren. Häufig sind auch die Hausärzte der betroffenen Patienten an der Koordination weiterführender Therapien beteiligt.

Das erklärte Ziel aller Beteiligten ist, den Weg zurück in den Alltag so gut wie möglich zu ebnen. Doch dieser Weg ist häufig nicht nur weit, sondern auch anstrengend. Wenn Therapeuten zu den Patienten nach Hause kommen oder Anpassungen in der Wohnumgebung geschehen müssen, um die Rehabilitation des Patienten so komfortabel wie möglich zu gestalten, zehrt das an den Nerven. Dasselbe gilt für die herausfordernde Aufgabe, eine lückenlose Pflege sicherzustellen. Häufig müssen Patienten rund um die Uhr betreut werden und grundlegende Fähigkeiten wie Gehen und Sprechen wieder neu lernen. Das dauert seine Zeit und ist ohne viele helfende Hände schwer zu schaffen.

Nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche leidet, wenn der Alltag plötzlich von ungewohnten Abhängigkeiten geprägt ist. Während viele Betroffene sich nicht mit ihrem Schicksal abfinden möchten und die Abhängigkeit von anderen Menschen verfluchen, sind ihre Angehörigen mit dem plötzlichen Rollenwandel oft überfordert. Das psychische Trauma eines Schlaganfalls betrifft alle Beteiligten und kann leicht Depressionen, Angststörungen und Suizidgedanken nach sich ziehen. In der Folge gibt es Patienten, die die angebotene Unterstützung eher verweigern als dass sie danach fragen. Und das, obwohl sie eigentlich wissen, dass eine vollumfängliche Betreuung für ihre Rehabilitation unumgänglich ist. Für Angehörige bedeutet das, dass sie eine Menge Geduld aufbringen und Verständnis zeigen müssen – und zwar auch dann noch, wenn sie eigentlich selbst bereits das Gefühl haben, völlig überfordert zu sein.

Hier hilft es, sich bewusst zu machen, wie bedeutsam die Unterstützung der Familie für Schlaganfallpatienten ist. Angehörige haben einen ganz anderen Draht zu ihren Liebsten als engagierte Pflegekräfte und können mit ihrem Engagement viel bewirken. Wichtig ist in diesem Zusammenhang in erster Linie, die Probleme der Patienten nicht kleinzureden, sondern ihre Ängste und Sorgen im Blick zu behalten und sie entsprechend ihrer Fähigkeiten gezielt zu fördern. Ein tragfähiges Netzwerk aus helfenden Händen kann hier für Entlastung sorgen. Freunde bieten Unterstützung, wenn Angehörige mal einen Moment Pause brauchen und professionelle Stellen stehen im Rahmen ihres Angebots mit Rat und Tat zur Seite.

Die ersten Ansprechpartner für Angehörige nach der Diagnose Schlaganfall

- Der Sozialdienst der behandelnden Klinik gibt einen ersten Überblick über Anträge und Zuständigkeiten.
- Der behandelnde Arzt ist der erste Ansprechpartner für Fragen zu möglichen RehaMaßnahmen.
- Der Hausarzt kann den Prozess der nicht-medikamentösen Therapien überwachen und koordinieren.
- Familie und Freunden sollten Bescheid wissen, um im Hintergrund nützliche Vorarbeit zu leisten. Sie können Einkaufsdienste übernehmen und Hilfsangebote wie Selbsthilfegruppen recherchieren.
- Die Krankenkasse kann mit einer Kostenübernahme zusätzlicher Hilfsmittel vieles erleichtern. Da es sich hierbei in der Regel um Einzelfallentscheidungen handelt, die von Kasse zu Kasse unterschiedlich sind, ist das direkte Gespräch unverzichtbar.
- Der Arbeitgeber des Patienten muss ebenso Bescheid wissen wie der Arbeitgeber der Person, die dessen Betreuung sicherstellt.
- Stiftungen, Selbsthilfegruppen und städtische Beratungsstellen haben auf die meisten Fragen eine praktische Antwort parat und stehen Angehörigen jederzeit hilfreich zur Seite.

Klarheit in einer ungewissen Zeit: Hier bekommen Patienten und pflegende Angehörige praktische Hilfe

Wie nötig auch Angehörige auf Unterstützung angewiesen sind, geht in der Sorge um den erkrankten Patienten zunächst häufig unter. Neben den Ängsten um die Gesundheit ihres Familienmitglieds müssen Angehörige sich plötzlich der Tatsache stellen, die Verantwortung für dessen Wohlbefinden und einen erfolgreichen Rehabilitationsprozess zu tragen. In manchen Fällen geht damit ein völliger Rollentausch einher; so zum Beispiel, wenn der bisherige Versorger plötzlich zum zu Versorgenden wird. Über den vielen organisatorischen Fragen, die Angehörige in einer ohnehin schon emotional fordernden Zeit plagen, entwickeln sich in der Folge oft echte Existenzängste.

Klassische Fragen, denen sich Angehörige stellen müssen, sind unter anderem:

- Wie beantrage ich einen Pflegegrad?
- Wer übernimmt die Pflege?
- Wo bekomme ich finanzielle Unterstützung?
- Wieviel Urlaub kann ich mir nehmen, um alles zu regeln?
- Wie kann ich ein Höchstmaß an Mobilität sicherstellen?
- Welche Wohnungsumbauten sind nötig?
- Wie schaffe ich es, den Berg an Anträgen auszufüllen?
- Wie gelingt es mir, der emotionalen Belastung standzuhalten?

Insbesondere die Frage nach den Finanzen ist für die meisten Angehörigen bereits zu einem frühen Zeitpunkt Grund zu großer Sorge. Sie sehen die Kosten für Therapeuten, Umbauten und Arbeitsausfälle auf sich zukommen und wissen unter Umständen auch, dass die Zuständigkeiten der Kostenträger nicht immer klar geregelt sind.

In jedem Fall sollte die behandelnde Klinik der erste Ansprechpartner sein. Üblicherweise wissen die Mitarbeiter des Sozialdienstes Bescheid, wer wo welchen Antrag stellen muss und wie die Zuständigkeiten liegen. Abhängig von den persönlichen Voraussetzungen sind unterschiedliche Verfahrenswege zu erwarten, weswegen der direkte Kontakt mit Beratungsstellen und Kostenträgern unverzichtbar ist.

Einen praktischen Ratgeber mit weiterführenden Informationen rund um das Thema Reha, Pflegebedürftigkeit und Sozialleistungen hat die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe herausgegeben. Er ist unter dem Namen „Wege zu Sozialleistungen – Finanzielle Hilfen nach dem Schlaganfall“ kostenfrei zum Download verfügbar und gibt eine erste Hilfestellung in einer herausfordernden Zeit. (https://www.schlaganfall-hilfe.de/fileadmin/files/SDSH/Medien-_und_Warenkorb/broschuere_wege_zu_sozialleistungen.pdf)

Online-Anlaufstellen für Patienten und Angehörige

- Linkliste mit allgemeinen finanziellen Hilfen:
<https://www.betanet.de/schlaganfall-finanzielle-hilfen.html>
- „Wege zu Sozialleistungen“ - Broschüre der Stiftung Deutsche Schlaganfall Hilfe:
https://www.schlaganfall-hilfe.de/fileadmin/files/SDSH/Medien-_und_Warenkorb/broschuere_wege_zu_sozialleistungen.pdf
- Online-Ratgeber Pflege des Bundesgesundheitsministeriums
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege.html>
- Zusammenstellung von Adressen, bei denen Angehörige in allen Lebenslagen Unterstützung bekommen können.
<https://www.schlaganfall-hilfe.de/de/fuer-betroffene/alltag-mit-schlaganfall/angehoerige/adressen-fuer-angehoerige>
- Ehrenamtsprojekt „Schlaganfallhelfer“ für Berliner Bürger
<https://www.schlaganfallallianz.de/patienteninformationen/der-schlaganfallhelfer-ehrenamtliche-helfen-betroffenen>
- Praktische Suchmaske, um Selbsthilfegruppen, Rehakliniken und Stroke-Units in der Nähe zu finden.
<https://www.schlaganfall-hilfe.de/de/fuer-betroffene/so-unterstuetzen-wir/adressen>

Der fragile Weg in ein neues Leben – Praktische Tipps für den Alltag

Je nach Diagnose müssen sich Angehörige darauf einstellen, Schlaganfallpatienten auch bei höchst privaten Bedürfnissen Hilfestellung zu leisten. Keine einfache Situation – für keinen der Beteiligten.

Sei es das Waschen, das Anziehen oder der Toilettengang: Wenn Schlaganfallpatienten in diesen Bereichen auf Hilfe angewiesen sind, ist es ihnen selbst oft besonders unangenehm. Aus diesem Grund ist es wichtig, die betroffenen Patienten insbesondere zu Beginn der heimischen Pflege vor jedem Schritt zu fragen, ob sie sich noch wohlfühlen und ob sie die Hilfe annehmen möchten. Die Körperfunktion der Betroffenen mag zwar eingeschränkt sein, doch ihre Würde ist nach wie vor ein hohes Gut. Zudem erhalten Angehörige auf diese Weise auch eine bessere Idee davon, wieviel Zutun wirklich nötig ist und in welchen Bereichen sich die Patienten noch selbst zu helfen wissen. Grundsätzlich sollte das Ziel der ersten Tage im eigenen Zuhause darin bestehen, ein Höchstmaß an Komfort herzustellen und einen gemeinsamen Rhythmus zu entwickeln.

Je nach Einschränkungsgang sind es oft die kleinen Dinge, die einen enormen Unterschied machen: Kann ein Schlaganfallpatient beispielsweise die Muskelpartien einer Körperhälfte nicht mehr richtig bewegen, ist es sinnvoll, ihn bewusst von der gelähmten Seite anzusprechen. Auf diese Weise wird seine Aufmerksamkeit auf die betroffene Körperhälfte gelenkt, was – auch wenn keine Bewegung möglich ist – die Nervenbahnen stimuliert. Zudem sollten Angehörige sich Zeit nehmen und die betroffenen Körperteile bei Bedarf manuell bewegen. Dies stärkt nicht nur das Zusammengehörigkeitsgefühl, sondern hilft den Patienten auch dabei, mehr Sensibilität für diejenigen Stellen zu entwickeln, denen die Funktionsfähigkeit abhandengekommen ist. Wie diese manuelle Stimulation im individuellen Fall des Patienten am besten funktioniert, werden die behandelnden Therapeuten gerne zeigen.

Wollen Angehörige zudem möglichst schnell eine Routine entwickeln, um der Extremsituation in der ersten Zeit nach der Diagnose ein wenig von ihrem Schrecken zu nehmen, können die folgenden Tipps helfen:

- Werden alltäglich benötigte Gegenstände immer am selben Platz aufbewahrt und sind sie für die Patienten leicht erreichbar, gibt das Sicherheit und schafft ein Gefühl von Kontrolle.
- Ist es nötig, dem Patienten bei alltäglichen Aufgaben unter die Arme zu greifen, ist es sinnvoll, die beabsichtigte Hilfestellung im Voraus mit ihm abzusprechen.
- Ist der Patient in der Lage, sich trotz leichter Schwierigkeiten selbst anzuziehen, kann es hilfreich sein, ihm die Kleidungsstücke der Reihe nach hinzulegen.
- Tages- und Wochenpläne, in denen Therapiesitzungen, Medikamentengabe und sonstige Aufgaben vermerkt sind, bieten einen sicheren Rahmen für alltägliche Aufgaben.
- Gemeinsam entworfene Zeitpläne mit bewusst gesteckten Zwischenzielen liefern einerseits Ansporn und verhindern andererseits, dass der Patient sich selbst zu viel abverlangt.

- Gemeinsame Spiele oder das (Vor-)Lesen von Zeitungen und Zeitschriften helfen nicht nur, die Zeit zu vertreiben, sondern unterstützen Patienten auch dabei, ihre geistigen Fähigkeiten zu trainieren.
- Musik ist einerseits Balsam für die Seele und fördert andererseits auch die Rehabilitation: Einer finnischen Studie zufolge erholen sich Schlaganfallpatienten besser, wenn sie nach einem Hirninfarkt täglich Musik hören. Insbesondere die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis werden dadurch verbessert – ebenso wie die Laune.

Vertrauen in den Pflegedienst

Nach Zahlen der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe lebt der überwiegende Teil der Pflegebedürftigen in Deutschland in den eigenen vier Wänden. Teils werden die Patienten mit Unterstützung durch Pflegedienste, aber teils auch nur von den Angehörigen alleine betreut. Welche Art der Pflege bevorzugt wird, hängt in der Regel von einer Vielzahl persönlicher Faktoren ab.

Sollte das Beauftragen eines Pflegedienstes in Betracht gezogen werden, ist in erster Linie wichtig, dass Angehörige den beauftragten Betreuern vollumfänglich vertrauen können. Bestenfalls beruht die Vertragsunterzeichnung mit einem Pflegedienst auf persönlichen Erfahrungen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis. Falls diese Erfahrungen nicht verfügbar sind, haben in der Regel aber auch der klinische Sozialdienst, Selbsthilfegruppen oder Rehaeinrichtungen Empfehlungen parat. Ein gutes erstes Zeichen für die Professionalität eines Pflegedienstes ist es, dass seine Mitarbeiter eine unverbindliche Beratung in den eigenen vier Wänden des Patienten anbieten. Bei dieser Gelegenheit können sich alle Beteiligten beschnuppern und auch finanzielle Fragen offen klären. Wenn sich die Angehörigen und der Patient dann gut beraten fühlen und ein gutes Gefühl haben, steht dem Engagement einer professionellen Pflegekraft nichts mehr im Weg. Oft bewirkt die daraus resultierende Entlastung, dass sich innerhalb der Familie weniger Spannungen aufbauen und alle Beteiligten die gemeinsam verbrachte Zeit bewusster wahrnehmen können.

Mehr Mobilität für Patienten mit körperlichen Einschränkungen

Eines der größten Themen für Schlaganfallpatienten, die in den eigenen vier Wänden in einen lebenswerten Alltag zurückfinden wollen, ist die oft eingeschränkte Mobilität. Ist die Funktion von Händen, Armen oder Beinen eingeschränkt, bedeutet das, dass sie sich in ihrem gewohnten Umfeld nicht mehr frei bewegen können. In vielen Fällen geht damit auch eine erhöhte Unfallgefahr einher.

Aus diesem Grund ist es für die Angehörigen wichtig, noch vor der Heimkehr der Schlaganfallpatienten möglichst viele Gefahrenquellen zu entfernen und gegebenenfalls weitere Hilfen wie ein Pflegebett oder eine Wohnraumanpassung zu beantragen.

Selbst wenn Schlaganfallpatienten sich weitgehend selbstständig bewegen können, ist es sinnvoll Vorsichtsmaßnahmen zu treffen. Zusätzlich angebrachte Griffe neben dem Toilettensitz oder im Bad geben genauso Sicherheit wie rutschfeste Matten auf potenziell rutschigen Böden. Bewegt sich der Patient im Rollstuhl fort, müssen überflüssige Möbelstücke entfernt werden, um maximalen Bewegungsspielraum zu sichern. Außerdem sollten Angehörige in diesem Fall daran denken, oft genutzte Gegenstände gut erreichbar zu positionieren, anstatt sie in für den Betroffenen unerreichbaren Schränken abzulegen.

Grundsätzlich besteht das Ziel darin, die Vorteile der eigenen vier Wände aus Sicht des Patienten so zugänglich und sicher wie möglich zu machen. Das Entfernen von Möbeln mit scharfen Kanten ist ein weiteres Beispiel für kleine Änderungen, die große Auswirkungen haben können. Verliert ein Patient das Gleichgewicht, kann er sich auf diese Weise nicht an der scharfen Ecke der Kommode verletzen, die eigentlich ohnehin schon lange nur noch Deko war. Vorsicht auch mit Treppen: Selbst wenn ein Schlaganfallpatient in der Lage ist, Treppen zu laufen, macht es Sinn, an beiden Seiten Haltestangen zu installieren, falls die Beine doch einmal nachgeben. Und für den Fall der Fälle bieten an zentralen Punkten in der Wohnung installierte Alarmknöpfe ein Gefühl der Sicherheit: Sollte ein Unglück passieren, ist auf diese Weise Hilfe schnell verfügbar.

Praktische Alltagshelfer für mehr Eigenverantwortung:

- Schuhe mit Klettverschlüssen erleichtern das An- und Ausziehen.
- Druckknöpfe können klassische Knöpfe problemlos ersetzen und sind leichter in der Handhabung.
- Wenn Reißverschlüsse mit einer Schnur versehen werden, fördert das die Selbstständigkeit von Patienten mit Funktionsstörungen an Händen und Armen.
- Weite Kleidung bietet mehr Bewegungsfreiheit.
- Igelbälle verbessern die Sensorik.
- Duschschuhe verhindern ein Ausrutschen im Bad.
- Einhänderbrettchen ermöglichen das selbstständige Schmieren von Broten.
- Greifhilfen ermöglichen das Aufheben von Dingen, die sich außerhalb der eigenen Reichweite befinden.

Worauf bei einem barrierefreien Ausbau zu achten ist

Je nachdem, wie weitreichend die Einschränkungen eines Patienten nach der Diagnose Schlaganfall sind, können bauliche Veränderungen der Wohnumgebung schnell ein so dringliches wie individuell herausforderndes Thema werden. Abhängig davon, was umgebaut werden soll, ist der barrierefreie Ausbau eine kostenintensive Investition. Aus diesem Grund lohnt es sich, im ersten Schritt mit der Pflegekasse zu klären, welche Kosten übernommen werden können. Bewohner von Mietwohnungen müssen selbstverständlich zunächst das Einverständnis ihres Vermieters einholen.

Wird eine Wohnung barrierefrei umgebaut, ist es sinnvoll, sich zunächst ein Bild der wichtigsten Punkte zu machen. Es geht darum möglichst exakt abzuklären, was genau verändert werden muss, um dem Patienten ein Maximum an Komfort bieten zu können. Für Rollstuhlfahrer ist in der Regel bereits die Eingangstür, vor der häufig auch noch eine Eingangsstufe wartet, das erste unüberwindbare Hindernis. Sie sollte im Idealfall barrierefrei zu erreichen, möglichst breit und leicht zu öffnen sein. Da herkömmliche Schlüssel für manche Schlaganfallpatienten mit motorischen Defiziten schwer zu bedienen sind, könnte in diesem Zusammenhang auch über die Installation eines digitalen Schließsystems nachgedacht werden. Ein solches Schließsystem wird beispielsweise mittels Fernsteuerung genutzt und bietet auf diese Weise Erleichterung.

Innerhalb der Wohnung sollten Türschwellen vermieden werden. Für die Bedürfnisse von Rollstuhlfahrern ist es zudem sinnvoll, sowohl die Garderobe als auch Ablageflächen für täglich nutzbare Gegenstände in einer Höhe anzubringen, die gut erreichbar ist. Türen sollten in jedem Fall mindestens 90 Zentimeter breit sein und bei Bodenbelägen ist darauf zu achten, dass sie rutschfest und fest verlegt sind.

Eine weitere Idee: Da klassische Möbel für viele motorisch eingeschränkte Schlaganfallpatienten zu schwer, zu hoch oder schlicht zu unpraktisch sind, kann es sinnvoll sein, sich mit den Angeboten von Herstellern zu beschäftigen, die auf barrierefreie Möbel spezialisiert sind. Sitzgelegenheiten können bei Bedarf etwa mit einer technischen Aufstehhilfe ausgestattet werden und im Bad sollte daran gedacht werden, dass die Duscheschwelle frei mit einem Rollstuhl zu befahren ist. Unter Umständen kann hier auch die Installation eines Lifts oder eine Höhenanpassung des Toilettensitzes sinnvoll sein.

Weshalb es für Patienten und Angehörige so wichtig ist, Hilfe anzunehmen

Es gibt viel zu bedenken, wenn das Schicksal aus dem Nichts zugeschlagen hat und die Verantwortung für das Wohlergehen einer nahestehenden Person plötzlich auf den Schultern der Angehörigen ruht. 35 Stunden pro Woche leisten pflegende Angehörige im Schnitt, hat der Sozialverband VdK errechnet. Um diese Aufgabe schultern zu können, braucht es ein starkes Netzwerk und vor allem auch den Willen und den Mut, Hilfe von außen anzunehmen.

Selbsthilfegruppen stehen Patienten und Angehörigen offen, die sich mit Menschen austauschen möchten, die dasselbe Schicksal ereilt hat und die möglicherweise schon einen Schritt weiter auf dem Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben sind. Dort erhalten Betroffene nicht nur hilfreiche Informationen aus erster Hand, sondern können auch dem Gefühl der Isolation entgegenwirken, das Pflegende und Gepflegte schnell beschleicht. Selbsthilfegruppen sind somit eine enorme Kraftquelle, die in jedem Fall genutzt werden sollte. Eine ausführliche Liste mit Adressen bietet die Stiftung Deutsche Schlaganfall Hilfe auf ihren Internetseiten an (<https://www.schlaganfall-hilfe.de/de/fuer-betroffene/so-unterstuetzen-wir/adressen>)

Auch bei Aktivitäten wie dem Rehasport lassen sich – falls körperlich möglich – Kontakte mit Menschen pflegen, die wissen, wie es sich anfühlt, von der Diagnose Schlaganfall gebeutelt worden zu sein. Die gemeinsame sportliche Aktivität fördert in diesem Fall die Bewegungsfähigkeit und das dadurch geförderte Gemeinschaftsgefühl ebnet den Weg zurück in die soziale Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Welche Möglichkeiten es im direkten Umfeld eines Betroffenen sonst noch gibt, die für seinen individuellen Einschränkungsgang geeignet sind, wissen Rehabilitationseinrichtungen und Selbsthilfegruppen vor Ort. Der Weg zurück zu mehr Lebensqualität für Schlaganfallpatienten ist immer eine höchst individuelle Angelegenheit, die das bewusste Engagement aller Beteiligten benötigt. Doch die Mühe lohnt sich und mit der entsprechenden Hilfestellung ist es möglich, dass Patienten und Angehörige nach dem ersten Schock bald wieder Freude an alltäglichen Momenten empfinden.

Pro Walk Rehabilitationshilfen und Sanitärbedarf GmbH

Wooogstrasse 48
63329 Egelsbach

E-Mail: info@prowalk.de
Telefon: (06103) 70 64 2-00
Fax: (06103) 70 64 2-39