

SCHLAGANFALL - WEGWEISER

für Heidelberg und Umgebung



Vor Schlag
Nach Schlag
Schlag nach
Notruf 112

Akuter Schlaganfall Was ist zu tun?

- Sofort Notruf 112 rufen bzw. rufen lassen!
- Atemwege freihalten
- Den Betroffenen durch Ansprache wach halten, aktiv am Einschlafen hindern!
- Vorhandene Zahnprothesen entfernen
- Puls- und Herzschlag prüfen
- Für Ruhe des Betroffenen sorgen
- Wichtige Unterlagen (z.B. Medikamentenliste) mitgeben

Vorwort

Wer einen Schlaganfall erleidet oder einen solchen in der eigenen Familie oder im Freundeskreis erlebt, ist meist vollkommen schockiert. Dies liegt vor allem daran, dass diese schwere Krankheit in vielen Fällen ohne Vorboten wie aus heiterem Himmel auftritt. Sie kann einen bisher aktiven und scheinbar gesunden Menschen aus dem Leben reißen oder ihn zum Pflegefall machen. Dies kann im Allgemeinen auch zu erheblichen psychischen, sozialen und wirtschaftlichen Problemen führen.

In Heidelberg stehen neben den Kliniken, Ärzten, Therapeuten und Pflegediensten viele weitere Organisationen, Gruppen und Institutionen bereit, die kompetente und einfühlsame Hilfen anbieten. Einige von diesen haben sich vor über 10 Jahren im Netzwerk „Leben nach Schlaganfall“ zusammengeschlossen. Ziel dieses Netzwerkes ist es die Versorgungssituation der Schlaganfallbetroffenen von Patienten und deren Angehörigen in der Rhein-Neckar-Region zu verbessern.

Ein wesentlicher Baustein bei diesen Bemühungen ist die Vermittlung möglichst aktueller Informationen über die Erkrankung Schlaganfall, seine Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten und Folgen. Daher war es notwendig, den zuletzt 2008 herausgegebenen Schlaganfallwegweiser Rhein-Neckar zu aktualisieren.

Wir freuen uns sehr, Ihnen hiermit eine vollständig überarbeitete und auf den neuesten Stand gebrachte Auflage des Wegweisers zur Verfügung stellen zu können.

Wir haben viel Mühe darauf verwandt, dass alle Angaben aktuell und zutreffend sind. Dennoch können wir keine Gewähr übernehmen. Ebenso kann für Druckfehler oder andere Unrichtigkeiten keine Haftung übernommen und kein Schadensersatzanspruch gefordert werden.

Bedanken möchten wir uns sehr herzlich bei der Dietmar Hopp-Stiftung, ohne deren erneut großzügige Unterstützung es nicht möglich gewesen wäre, die uns wichtige Unabhängigkeit von gewerblichen Anbietern auf dem Gesundheitsmarkt beizubehalten.

Wir bedanken uns herzlich bei Antje Hetzheim für die redaktionelle Unterstützung.

Sollten Sie die Arbeit des Heidelberger Netzwerkes Leben nach Schlaganfall unterstützen wollen, wenden Sie sich bitte an Frau Beate Weber (Beate.Weber@Heidelberg.de), Amt für Sport- und Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg.

Ihr Heidelberger Schlaganfall-Netzwerk
3. Auflage, April 2015

Datum der letzten Aktualisierung der online-Version: 02.02.2016

Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,

in unserem Land leben mehr als eine Million Menschen, die mit den Folgen eines Schlaganfalls zurechtkommen müssen. Dramatisch an diesem Tatbestand ist vor allem, dass heute zunehmend auch jüngere, im Berufs- und Familienleben stehende Menschen betroffen sind.

Der vorliegende Schlaganfall-Wegweiser will einen Beitrag dazu leisten, dass die interessierte Öffentlichkeit und die Anbieter von Hilfen in Heidelberg erfahren, wo und in welchem Umfang sie bei und nach einem Schlaganfall wirksame und konkrete Unterstützung erhalten können.

Für die Entstehung des Wegweisers ist das Heidelberger Schlaganfall-Netzwerk verantwortlich, welches von der Stadt Heidelberg unterstützt wird. Mit dem Netzwerk und dem Wegweiser bringen die Initiatoren ihre Bereitschaft zur gegenseitigen Unterstützung und Ergänzung in der Verantwortung für die betroffenen Menschen und ihre Angehörigen zum Ausdruck.

Die inhaltliche Zusammenstellung des Schlaganfall-Wegweisers beruht auf dem rein ehrenamtlichen Engagement von Mitgliedern des Netzwerkes. Seine Gestaltung und der Druck wurden durch die großzügige Förderung der Dietmar-Hopp-Stiftung ermöglicht.

Ich danke allen Beteiligten sehr herzlich für ihr beispielhaftes Engagement. Sie tragen in vorbildlicher Weise dazu bei, Heidelberg als „Gesunde Stadt“ im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weiterzuentwickeln.



Dr. Eckart Würzner
Oberbürgermeister
Stadt Heidelberg

Hinweise für den Leser

Die Struktur des Inhaltes orientiert sich am zeitlichen Ablauf einer Schlaganfallerkrankung:

- Vorgeschichte und Risikofaktoren
- Symptome
- Akutversorgung
- Rehabilitation
- Wiedereingliederung in den Alltag

Fachausdrücke, die häufig im Zusammenhang mit Schlaganfall benutzt werden, sind im Kapitel „Begriffserklärungen“ am Ende des Buches ab Seite 77 erläutert.

Wenn Institutionen genannt werden, wird im Text zumeist nur auf den Namen verwiesen. Die vollständigen Adressen sind ab Seite 60 in einem eigenen Kapitel zusammengefasst; mit dem Symbol '☰' weisen wir darauf hin, auf welcher Seite die Adresse zu finden ist. Bei kommerziellen Anbietern mit eigenen Rubriken im Branchenfernsprechbuch schauen Sie bitte unter dem entsprechenden Schlagwort nach.

Wir möchten auch auf unseren Internetauftritt

www.schlaganfall-netzwerk-heidelberg.de

verweisen, die Sie mit Ihrem Smartphone/Tablett über den folgenden QR-Code auch direkt erreichen können.



Dort finden Sie ebenfalls Hinweise auf Veranstaltungen des Netzwerkes und können uns Kommentare, Anregungen oder natürlich auch Ergänzungs- und Korrekturvorschläge zu diesem Wegweiser zukommen lassen.

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG.....	1
Schlaganfall – was ist das?.....	1
Arten des Schlaganfalles.....	1
Der ischämische Schlaganfall, Hirninfarkt.....	1
Transitorische ischämische Attacke (TIA).....	1
Hirnblutung.....	2
Subarachnoidalblutung (SAB).....	2
Sinusvenenthrombose.....	2
Symptome eines Schlaganfalls.....	3
Akuter Schlaganfall.....	4
Was ist zu tun?.....	4
Was sollte dem Rettungsdienst mitgeteilt werden?.....	4
Was sollte mitgegeben werden?.....	4
Folgen eines Schlaganfalls.....	5
STATIONÄRE VERSORGUNG.....	9
Schlaganfall-Station (Stroke Unit).....	9
Akutkliniken.....	10
Rehabilitation.....	10
Rehabilitationskliniken.....	11
Geriatrische Rehabilitation.....	11
Tageskliniken / teilstationäre Rehabilitation.....	11
Kliniksozialdienst.....	12
Kostenträger der Rehabilitationsmaßnahmen.....	12
Eigene Kostenbeteiligung.....	13
AMBULANTE VERSORGUNG.....	14
Ärzte.....	14
Hausarzt (Allgemeinmediziner).....	14
Nervenarzt (Neurologe, Psychiater).....	15
Facharzt für Innere Erkrankungen (Internist).....	16
Hals-Nasen-Ohrenarzt (HNO).....	16
Augenarzt.....	16
Therapeuten.....	16
Ergotherapie.....	17
Logopädie (Sprachtherapie).....	17
Neuropsychologie.....	18
Physiotherapie.....	19

Sporttherapie / Rehasport.....	20
Pflege.....	21
Ambulante Pflege.....	21
Kurzzeitpflege.....	22
Tagespflegeeinrichtungen / teilstationäre Pflege.....	23
Kostenträger der ambulanten Versorgung.....	23
Antrag auf Zuzahlungsbefreiung.....	23
ANGEHÖRIGE.....	24
WOHNEN.....	26
Behindertengerechte Wohnungen.....	26
Betreutes Wohnen.....	26
Wohnen im Alten-/Pflegeheim.....	27
HILFEN IM ALLTAG.....	28
Essen auf Rädern.....	28
Fahrdienste.....	28
Haushaltshilfen.....	29
Hausnotruf-System.....	29
Hilfsmittel.....	30
Sanitätshäuser.....	31
Mobile Soziale Dienste.....	31
Nachbarschaftshilfe.....	32
Pflegekurse.....	32
Verhinderungspflege/Urlaubspflege.....	32
TEILHABE AM ÖFFENTLICHEN LEBEN.....	33
Auto und Führerschein.....	33
Behindertenparkplätze.....	34
Fernsehen und Radio.....	34
Öffentliche Verkehrsmittel.....	34
Telefon.....	35

BERATUNGSTHEMEN UND BERATUNGSSTELLEN.....	36
Beratungsthemen.....	36
Behindertenberatung.....	36
Versorgungs- und Pflegefragen.....	36
Krankenversicherung.....	36
Pflegeversicherung.....	37
Pflegetagebuch.....	37
Patientenberatung.....	38
Schwerbehindertenausweis.....	38
Rechtliche Betreuung.....	38
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.....	39
Sozialrechtliche Beratung und Rechtsschutz.....	39
Finanzielle Hilfen.....	40
Rente.....	40
Steuerliche Vergünstigungen.....	40
Sterbebegleitung.....	41
Beratungsstellen.....	42
Amt für Soziales und Senioren (Sozialamt).....	42
Bürgerämter.....	43
Gesundheitsamt.....	43
Pflegstützpunkt.....	43
Selbsthilfegruppen.....	44
Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.....	44
Telefonseelsorge.....	45
Wohlfahrtsverbände.....	45
ARBEIT UND BERUF.....	46
Wiedereingliederung in die Erwerbstätigkeit.....	46
Stufenweise Wiedereingliederung.....	46
Innerbetriebliche Arbeitsplatzumbesetzung.....	47
Umschulungsmaßnahmen.....	47
Kostenträger von Integrationsmaßnahmen.....	47
Deutsche Rentenversicherung.....	47
Agentur für Arbeit.....	47
Integrationsamt	48
PRÄVENTION.....	49
Krankheitsvorbeugung bei Gesunden.....	49
Verhinderung von erneuten Ereignissen.....	50
Verhinderung bzw. Eindämmung von Folgeerkrankungen.....	51

Gesundheitsfördernde Maßnahmen.....	51
Bewegung.....	51
Erholung.....	52
Ernährung.....	54
Soziale Kontakte.....	54
LITERATUREMPFEHLUNGEN.....	56
Broschüren.....	56
Bücher.....	58
Internetadressen.....	59
ADRESSEN.....	60
Ämter und Behörden.....	60
Stadt Heidelberg.....	60
Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis.....	60
Agentur für Arbeit.....	61
Integrationsfachdienst.....	61
Kliniken.....	61
Akutkrankenhäuser.....	61
Niedergelassene Ärzte.....	62
Rehabilitationseinrichtungen.....	62
Pflege.....	63
Zu Hause.....	63
Betreutes Wohnen.....	64
Pflegeheime.....	64
Sportkreise und -vereine.....	64
Seniorenzentren.....	66
Koordination der Seniorenzentren.....	66
Selbsthilfegruppen.....	67
Verbände.....	67
Behindertenverbände.....	67
Berufsverbände.....	67
Wohlfahrtsverbände.....	68
Sonstiges.....	69
ADRESSEN DER NETZWERKMITGLIEDER.....	73
BEGRIFFSERKLÄRUNG (GLOSSAR).....	77
IMPRESSUM.....	81

Einleitung

Schlaganfall – was ist das?

Ein Schlaganfall (oder Hirnschlag) ist eine plötzliche Funktionsstörung des Gehirns, bei der entweder ein zum Gehirn führendes Blutgefäß verstopft, was zu einem Hirninfarkt führt, oder es durch Platzen eines Blutgefäßes zu einer Hirnblutung kommt. In der Folge kommt es in den betroffenen Hirnregionen zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen. Die Nervenzellen verlieren zunächst ihre Funktionsfähigkeit und sterben (wenn die Störung nicht rasch beseitigt wird) innerhalb weniger Minuten ab. Im Alltag kann sich dies durch den Verlust wichtiger Fähigkeiten bemerkbar machen, z.B. können Körperteile nicht mehr aktiv bewegt werden, Sprache kann nicht mehr gesprochen oder verstanden werden. Jeder Schlaganfall ist in Bezug auf seine Ursache, seine Ausprägung, die akuten Folgen und den bleibenden Schaden einzigartig.

Arten des Schlaganfalles

Ischämischer Schlaganfall, Hirninfarkt

Diese häufigste Art (ca. 80%) des Schlaganfalles wird durch Verstopfung einer hirnversorgenden Schlagader verursacht, wodurch der Blutzuffluss zu den Nervenzellen unterbrochen oder stark eingeschränkt ist. Ein solcher Verschluss eines Gefäßes kann die Folge einer Kalkablagerung (Arteriosklerose) in einer Halsschlagader oder einem Hirngefäß sein; das Gefäß wird immer stärker verengt bis zu seinem völligen Verschluss. Auch ein Blutgerinnsel (Embolie), das mit dem Blutstrom ins Gehirn verschleppt wird, kann ein Gefäß verschließen. Häufige Quelle solcher Blutgerinnsel ist das Herz oder die Brustschlagader (Aorta). Entzündungen, Gefäßspasmen (-verkrampfungen), Migräne oder Tumoren sind seltene Ursache eines Hirninfarkts.

Transitorische ischämische Attacke (TIA)

Wenn die Symptome eines Schlaganfalls nur kurz (in der Regel wenige Minuten, aber auch mehrere Stunden) anhalten, spricht man von einer TIA. Häufig kommt es innerhalb der nächsten Tage zu einem Schlaganfall mit andauernden Beschwerden, weswegen auch eine TIA ein medizinischer Notfall ist und eine umgehende und umfassende Abklärung notwendig macht.

Hirnblutung

Eine andere häufige Art (ca. 15%) des Schlaganfalles, die Einblutung in das Gehirn, ist Folge des Zerreißens eines Blutgefäßes im Gehirn. Sie entsteht, wenn aus einer geschädigten Arterie Blut austritt. Hirnblutungen treten oft als Folge eines Bluthochdrucks auf.

Subarachnoidalblutung (SAB)

Bei dieser relativ seltenen Schlaganfallerkrankung, die auch als Hirnhautblutung bezeichnet werden kann, kommt es zur Einblutung in einen Spalt zwischen Gehirn und Schädelknochen. Diese entstehen zumeist durch Platzen von Gefäßausstülpungen, sogenannten Aneurysmen. Im Unterschied zu den meisten anderen Schlaganfallformen sind bei einer Subarachnoidalblutung stärkste Kopf- und/oder Nackenschmerzen typisch.

Sinusvenenthrombose

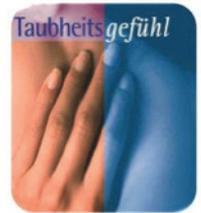
Bei dieser ebenfalls seltenen Schlaganfallform kommt es zum Verschluss einer oder mehrerer Venen, also von Gefäßen, in denen das Blut aus dem Gehirn herausfließt. Dadurch kommt es zu einem Rückstau des Blutes mit dem Risiko einer Hirnblutung oder auch einer Wasseransammlung im Gehirngewebe (Ödem).

Symptome eines Schlaganfalls



- Asymmetrie des Gesichtes (Hängen eines Mundwinkels)

- Kraftlosigkeit/Schwäche eines Armes und/oder eines Beines
- pelziges oder taubes Gefühl eines Armes, Beines oder einer ganzen Körperseite



- Sprachstörungen bzw. Sprachverlust
- Schwierigkeiten beim Verstehen von Sprache, Lesen oder Schreiben
- Ess- und Schluckstörungen

- Einschränkung des Gesichtsfeldes zu einer Seite oder Erblindung auf einem Auge



- Gangabweichung oder plötzliche Fallneigung
- Doppelbilder

Akuter Schlaganfall Was ist zu tun?

- Sofort Notruf 112 rufen bzw. rufen lassen!
- Atemwege freihalten
- Den Betroffenen durch Ansprache wach halten, aktiv am Einschlafen hindern!
- Vorhandene Zahnprothesen entfernen
- Puls- und Herzschlag prüfen
- Für Ruhe des Betroffenen sorgen
- Wichtige Unterlagen vorbereiten (siehe unten)

Was sollte dem Rettungsdienst mitgeteilt werden?

- Wann genau ist die Störung aufgetreten (Zeit)?
- Welcher Art ist die Funktionsstörung?
- Ist der Betroffene bei Bewusstsein?

Was sollte mitgegeben werden?

- Aktuelle Medikamentenliste
- Liste der Vorerkrankungen und Allergien
- Kontaktdaten von Angehörigen (nicht alle sollten den Betroffenen ins Krankenhaus begleiten!)
- Name des Hausarztes

In den meisten Fällen werden Menschen aus völligem Wohlbefinden heraus von einem Schlaganfall getroffen. Eben noch gesund, jetzt lebensbedrohlich erkrankt.

Die oben angeführten Symptome werden leider oft nicht ernst genommen bzw. nicht als Schlaganfallsymptome erkannt. Dies insbesondere auch, weil - im Gegensatz zum Herzinfarkt - bei der ganz überwiegenden Zahl der Schlaganfall-Patienten kein Begleitschmerz als Warnsignal auftritt (das Gehirn hat keine Schmerzrezeptoren!).

Sobald Warnsignale eines Schlaganfalles auftreten, ist ärztliche Hilfe notwendig! Warnsymptome wie eine TIA dürfen nicht ignoriert werden! Nur der Arzt kann feststellen, ob ein Schlaganfall oder eine andere Krankheit mit ähnlichen Symptomen (epileptischer Anfall, Ohnmacht, Migräne oder ein kardiologisches Problem) vorliegt. Meist ist dies auch nur im Krankenhaus mit entsprechender technischer Ausstattung möglich. Sofortige medizinische Behandlung kann einen Schlaganfall mit schwerer Behinderung oder tödlichem Ausgang vermeiden.

Folgen eines Schlaganfalls

Die Folgen sind oft ähnlich und doch bei jedem Betroffenen anders. In den ersten Tagen und Wochen nach einem Schlaganfall lässt sich oft noch nicht sicher abschätzen, welche Beeinträchtigungen der Betroffene auf Dauer haben wird. Nach Ablauf von zwei bis drei Monaten kann man die Auswirkungen des Ereignisses klarer erkennen, die es zu meistern gilt.

In vielen Fällen bleibt eine mehr oder weniger starke **Lähmung** von Gesicht, Arm und/oder Bein auf ein und derselben Körperhälfte zurück. Man nennt sie darum Halbseitenlähmung (**Hemiparese**). Es ist immer die gegenseitige Körperseite von der Seite der Hirnschädigung betroffen, d.h. bei einer Schädigung der rechten Hirnhälfte die linke Körperseite und umgekehrt. Häufig treten diese Lähmungen zusammen mit einer **Empfindungsstörung** (Sensibilitätsstörung) in dem betroffenen Bereich auf.

Bei einer Schädigung der linken Hirnhälfte kommt es oft zu **Sprachstörungen (Aphasie)**, die ebenfalls unterschiedlich stark ausfallen können; vom völligen Verlust der Sprachfähigkeit, über kaum verständliche Laute, oder geringe Wortfindungsstörungen, die nur unter Stress auffallen. Das Verständnis der Sprache, das Schreiben, Rechnen und auch die Lesefähigkeit kann beeinträchtigt sein. Ein Schlaganfall kann außerdem zu Lähmungen der Sprechmuskulatur führen, dann sind die Aussprache und die **Stimmegebung** betroffen (**Dysarthrie**).

Schluckstörungen sind eine häufige Schlaganfallfolge, da es oft zu Lähmungen oder Koordinationsstörung der am Schluckakt beteiligten Muskelgruppen kommt, die Empfindung am Rachen vermindert ist oder Reflexe abgeschwächt sind. Liegt eine Schluckstörung vor, besteht eine stetige Gefahr für ein Verschlucken auch des eigenen Speichels, und es besteht ein erhebliches Risiko der Entwicklung einer Lungenentzündung.

Inkontinenz entsteht, wenn das Hirnareal, von dem aus Harnblase und Mastdarm kontrolliert werden, geschädigt ist. Die Betroffenen können den Urin und/oder den Stuhl nicht richtig halten oder sie spüren nicht mehr rechtzeitig, dass sie eine Toilette aufsuchen müssen.

Bei einer Schädigung des Hinterhauptlappens des Gehirns (z.B. Posteriorinfarkt) ist ein typisches Symptom ein halbseitiges Nichtsehen bzw. Einschränkungen des Gesichtsfeldes zu einer Seite (**Hemianopsie**).

Ein Schlaganfall kann ebenfalls zu einer Reihe von **Beeinträchtigungen der geistigen (kognitiven) Leistungen** führen. Am häufigsten betroffen sind: Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistung, Planen und Handeln und visuell-räumliche Leistungen.

Aufmerksamkeitsdefizite können sich z.B. als Probleme mit Aufmerksamkeitsteilung oder mit längerer Konzentration zeigen. Die wirken sich erschwerend auf das Lernen von neuem aus und somit auf die Therapiefortschritte in allen Therapien. Manchmal kommt es in Folge der Aufmerksamkeitsstörung zur Vernachlässigung einer Körperseite, einer Raumseite oder eines Teiles der unmittelbaren Umgebung (**Neglect**). Dies ist ein Umstand, der vielfältige Unfallgefahren birgt.

Gedächtnisdefizite können verschiedene Auswirkungen haben, z.B. auf das Einprägen oder die Speicherung von Informationen im Kurzzeitgedächtnis, das Übertragen von neu Erlerntem ins Langzeitgedächtnis oder das Abrufen dort gespeicherter Informationen.

Defizite der **exekutiven Funktionen** zeigen sich u.a. beim Planen von zeitlichen- oder Handlungsabfolgen, dem Problemlösen oder in der Verhaltenssteuerung und -kontrolle. Anders als Störungen in der Motorik oder in der Sprache sind kognitive Defizite von außen häufig nicht direkt wahrnehmbar.

Ein rechtzeitiges Erkennen ist sehr wichtig, da dadurch sowohl ein besseres Verständnis mancher veränderter Verhaltensweisen als auch eine frühzeitige gezielte Behandlung möglich sind. Mit Hilfe einer spezialisierten neuropsychologischen Testuntersuchung wird das vollständige Bild dieser „unsichtbaren“ Schlaganfallfolgen aufgedeckt.

Persönlichkeits- und Verhaltensänderungen können nach einem Schlaganfall als direkte organische Folge der Hirnschädigung auftreten, z.B. in Form von **Depressionen**, oder auch Unruhe und Aggressivität. Es kann dabei auch zu einer **Störung der Krankheitseinsicht** kommen, bei der die Betroffenen die eigenen Krankheitsfolgen nicht oder nur zum Teil erkennen (**Anosognosie**).

Als Reaktion auf die plötzlich veränderte Lebenssituation können sich **reaktive seelische (psychische) Probleme** einstellen. Während der **Krankheitsverarbeitung** können Betroffene mehrere Phasen durchlaufen, von der Verdrängung über depressive oder aggressive Reaktionen bis hin zu einer Akzeptanz ihrer neuen Lebenssituation. Auf diesem Weg können sich Ängste, Mutlosigkeit, Stimmungsschwankungen sowie Schuld- und Schamgefühle einstellen. Dies geschieht vor allem dann, wenn die Betroffenen über ihre seelische Not mit niemandem sprechen und sich stattdessen zurückziehen.

Angehörige sind immer mit betroffen, für sie verändert sich ebenfalls plötzlich ihr Leben. Sie müssen sich unvorbereitet mit den Schwierigkeiten einer neuen Lebenssituation auseinandersetzen und sind dabei noch in ständiger Sorge um die Erkrankten. Angehörige sollten baldmöglichst über Zusammenhänge zwischen einer Hirnverletzung und den möglichen Verhaltensänderungen der Betroffenen aufgeklärt werden. Häufig bedürfen sie für ihre neuen Aufgaben professioneller Beratung und Unterstützung.

Kurz gesagt: Ein Schlaganfall kann die unterschiedlichsten Symptome in verschieden starken Ausprägungen zeigen. Der bisher gewohnte Alltag ist plötzlich in allen Bereichen beeinträchtigt, für den Betroffenen und für die Menschen um ihn herum.

- Literaturempfehlungen (☰ S. 56)

Wie geht es weiter?

Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus erleben die Betroffenen, neben der Freude wieder zuhause zu sein, zum Teil auch Schwierigkeiten, die die Lebensqualität erheblich mindern können. Einige Beeinträchtigungen werden erst nach dem Verlassen des geschützten Klinikrahmens, in der komplexen Situation des Alltags und des Familien- oder Erwerbslebens, sichtbar.

Der Prozess der Rehabilitation geht jedoch nach der Entlassung aus der Klinik weiter. Das Rehabilitationspotential kann durch weitere ambulante Maßnahmen individuell angepasst und unter Berücksichtigung der familiären und beruflichen Situation ausgeschöpft werden. Viele betroffene Menschen leben vor, dass es nach einem Schlaganfall sehr wohl möglich ist, seinen festen Platz im neuen Leben zu finden und seine Chancen zu ergreifen.

Der Raum Heidelberg/Sinsheim hält eine große Vielfalt an Therapie- und Beratungsangeboten, die auch ambulant erbracht werden, für Sie bereit. Zahlreiche Möglichkeiten sind vorhanden, Ihre Rehabilitationsziele weiter zu verfolgen und sich bei verschiedensten Fragestellungen, die im Laufe des Rehabilitationsprozesses auftauchen, professionell beraten und helfen zu lassen. Man muss die geeignete Hilfe jedoch erst einmal finden.

Genau dabei will Ihnen dieser Wegweiser helfen.

Stationäre Versorgung

Wenn der Verdacht auf einen Schlaganfall besteht, muss die betroffene Person auf schnellstem Wege in eine Akutklinik mit angeschlossener Schlaganfall-Station eingeliefert werden, zur genauen Diagnose und sofortigen Behandlung. Wenn dies nicht möglich ist, kommt sie in die nächstliegende Akutklinik. In der Rhein-Neckar-Region gibt es mit den Rettungsdiensten und allen Krankenhäusern etablierte Versorgungskonzepte, die sicherstellen, dass alle Schlaganfallpatienten in eine geeignete Klinik gebracht werden. In Heidelberg ist die zentrale (und einzige) Anlaufstelle für alle akuten Schlaganfallpatienten die Neurologische Notfallambulanz in der Kopfklinik. Diese ist in Heidelberg die einzige Abteilung, wo rund um die Uhr alle Möglichkeiten der Akutversorgung zur Verfügung stehen.

Schlaganfall-Station (Stroke Unit)

Auf diesen speziell für die Versorgung von Schlaganfallpatienten eingerichteten Stationen werden die Betroffenen rund um die Uhr von Ärzten, speziell ausgebildeten Pflegekräften und Therapeuten betreut. Dort werden unter anderem die lebenswichtigen Funktionen (Herzschlag, Atmung, Temperatur, Blutdruck) ständig per Monitor automatisch überwacht.

Die Schlaganfall-Stationen verfügen über ein interdisziplinäres Team aus Neurologen, Internisten, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden, Sozialarbeitern und Neuropsychologen. Die Verweildauer ist auf die akute, lebensbedrohliche Anfangszeit begrenzt, das sind in der Regel nicht mehr als 3-5 Tage.

In Heidelberg und Umgebung gibt es mehrere Schlaganfall-Stationen:

- Heidelberg, Stroke Unit an der Neurologischen Universitätsklinik (☒ S.61)
- Sinsheimer Schlaganfallstation (☒ S.62)
- Heppenheimer Schlaganfallstation (☒ S.62)

Akutkliniken

Wenn der Weg in die nächste Stroke-Unit zu weit oder eine Aufnahme dort aus anderen Gründen nicht möglich ist, erfolgt die Einweisung in eine andere Akutklinik. Als regionale Besonderheit gibt es seit 2013 zwischen einigen Krankenhäusern (ohne eigene Schlaganfall-Station bzw. ohne neurologische Dauerpräsenz) und der neurologischen Universitätsklinik eine video-gestützte Zusammenarbeit, um durch Vermeidung von Transportzeiten Behandlungszeiten zu verkürzen. Dabei werden die klinischen Symptome des Patienten einem spezialisierten Neurologen in Heidelberg per Video-Leitung demonstriert und auch die bildgebende Diagnostik wird in Heidelberg beurteilt. Dieses Konzept wird als Tele-Neurologie bezeichnet. Daran beteiligt sind derzeit die Kliniken in Sinsheim, Erbach, Heppenheim, Mosbach, Groß-Umstadt, und Bad Kreuznach.

Die Kosten für den Krankenhausaufenthalt werden von der Krankenkasse übernommen. Es ist aber eine Zuzahlung von 10 € pro Tag für maximal 28 Tage im Kalenderjahr zu leisten.

Rehabilitation

Da sich die Folgen der meisten Schlaganfälle nach erfolgter Akutbehandlung nicht immer vollständig zurückbilden, erfolgt bei vielen Patienten im Anschluss an die Akutklinik eine mehrwöchige Rehabilitationsbehandlung in einer speziell dafür eingerichteten Rehabilitationsklinik. Ziel einer solchen Maßnahme ist es, durch Physiotherapie, Logopädie, Ergotherapie und Neuropsychologie die Krankheitsfolgen zu vermindern oder zu beseitigen, die Genesung zu fördern und dem Patienten Mittel und Strategien nahe zu bringen, die zum Bewältigen des Alltags hilfreich sind (siehe auch S. 14ff).

Eine Rehabilitationsmaßnahme wird in der Regel bereits in der Akutklinik beantragt. Voraussetzung ist, dass eine Verbesserung des Gesundheitszustandes des Patienten zu erwarten ist. Mit ihr sollte schnellst möglich begonnen werden. Die Dauer der Rehabilitation ist abhängig von dem Verlauf der Erkrankung und beträgt in der Regel drei bis vier Wochen. Sie wird verlängert, wenn dies zur Erreichung des Rehabilitationszieles aus medizinischen Gründen nötig wird.

In der neurologischen Rehabilitation gibt es verschiedene Stufen, die sich vom Schweregrad der Betroffenen unterscheiden und für die unterschiedliche Kostenträger zuständig sind.

- Phase A: Akutbehandlung
- Phase B: Behandlungs-/Rehabilitationsphase, in der noch intensivmedizinische Behandlungsmöglichkeiten vorgehalten werden müssen und ein sehr hoher pflegerischer Aufwand erforderlich ist.
- Phase C: Behandlungs-/Rehabilitationsphase, in der die Patienten bereits in der Therapie mitarbeiten können, sie aber noch kurativmedizinisch und mit hohem pflegerischen Aufwand betreut werden müssen.
- Phase D: Rehabilitationsphase nach Abschluss der Frühmobilisation. Der Patient muss sich auf Stationsebene selbständig versorgen können.

Rehabilitationskliniken

- Kliniken Schmieder Heidelberg (☒ S.62)
- Kurpfalzkrankenhaus Heidelberg (☒ S.62)
- Sankt Rochus Kliniken, Bad Schönborn (☒ S.63)
- SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen (☒ S.63)
- ZAR Ludwigshafen (ambulante Reha, ☒ S.63)

Geriatrische Rehabilitation

Sie ist eine speziell auf Bedürfnisse und Möglichkeiten älterer Menschen zugeschnittene Rehabilitationsmaßnahme, dient der Stärkung bzw. Erhaltung der Selbständigkeit der Patienten, der Vermeidung von Pflegebedürftigkeit und wird in speziellen Kliniken stationär und teilstationär angeboten.

- Bethanien-Krankenhaus, Geriatrisches Zentrum Heidelberg (☒ S.62)
- Geriatrische Rehabilitationsklinik Sinsheim (nur stationär, ☒ S.62)
- Geriatrische Rehabilitationsklinik Schwetzingen (nur stationär, ☒ S.63)
- Geriatrische Rehabilitationsklinik Weinheim (nur stationär, ☒ S.63)

Tageskliniken / teilstationäre Rehabilitation

Rehabilitationsmaßnahmen können auch teilstationär durchgeführt werden. Patienten werden nur tagsüber an Werktagen behandelt, zum Schlafen und am Wochenende sind sie zuhause. Dies ist jedoch nur möglich, wenn die Versorgung zu Hause gesichert ist und Patienten sich weitgehend selbstständig versorgen können. Teilweise werden Fahrdienste angeboten.

- Bethanien Krankenhaus (☒ S. 62)
- Kliniken Schmieder Heidelberg (☒ S.62)
- Sankt Rochus Kliniken Bad Schönborn (☒ S.63)
- ZAR Ludwigshafen (☒ S.63)

Kliniksozialdienst

In jedem Krankenhaus und jeder Rehabilitationsklinik gibt es einen Kliniksozialdienst. Der Kliniksozialdienst hat die Aufgabe, die Patienten und ihre Angehörigen in ihrer durch die Krankheit veränderten Lebenssituation zu unterstützen, zu beraten und zu begleiten. Dieses Angebot beinhaltet auch die Planung für die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt, sowohl in beruflicher, pflegerischer als auch in finanzieller oder gesundheitlicher Hinsicht. Es werden die soziale Situation und sozialrechtliche Fragen geklärt sowie Hilfsangebote zur Unterstützung nach dem Krankenhausaufenthalt organisiert. In Absprache mit dem Behandlungsteam ist der Kliniksozialdienst für die Einleitung von medizinischen und beruflichen Rehabilitationsmaßnahmen zuständig.

Fragen Sie auf der Station des Krankenhauses und der Rehabilitationsklinik nach den zuständigen Mitarbeitern.

Kostenträger der Rehabilitationsmaßnahmen

Krankenkassen

- Patienten in Phase B und C mit hohem Hilfebedarf
- Rentner (Altersrente, Dauerrente wegen Erwerbsminderung)
- Familienangehörige ohne Anspruch an den Rentenversicherungsträger

Rentenversicherungsträger

- Patienten, die sich weitgehend selbstständig versorgen können (Phase D) und
 - berufstätig sind oder
 - Arbeitslosengeld beziehen (bei Erfüllung der 5-jährigen Wartezeit) oder
 - befristet Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit beziehen

Eigene Kostenbeteiligung

Auch für die direkt dem Krankenhausaufenthalt folgende Anschlussrehabilitation ist eine Zuzahlung von 10 € pro Tag für maximal 28 Tage im Jahr zu leisten. Die Zuzahlung für den Krankenhausaufenthalt wird angerechnet.

Bitte kümmern Sie sich möglichst früh, noch während des Krankenhausaufenthaltes, um eine Anschlussrehabilitation. Ansprechpartner sind der jeweilige Stationsarzt und der Sozialdienst des Krankenhauses.

Ambulante Versorgung

Nach dem Ende der stationären Rehabilitation und abhängig von der Schwere der noch verbliebenen Behinderung werden die Betroffenen entweder nach Hause oder in eine Pflegeeinrichtung entlassen. Dort beginnt dann - je nach individueller Notwendigkeit - die ambulante ärztliche, therapeutische und pflegerische Versorgung.

Ziel ist eine Linderung oder, wenn möglich, Beseitigung der körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Folgen des Schlaganfalls und eine Vorbeugung gegen einen erneuten Schlaganfall.

Ärzte

In der Regel erhält der Arzt des Vertrauens, welcher vom Betroffenen oder seinem Betreuer bestimmt wird, einen umfangreichen Bericht über den Verlauf der Rehabilitations-Behandlung und eine Empfehlung über das weitere Vorgehen, bezüglich der medikamentösen Behandlung; der Verordnung von Heilmitteln (Physio-, Ergotherapie oder Logopädie), von Hilfsmitteln, von notwendigen pflegerischen und sozialen Maßnahmen.

Zum Ausgleich der möglicherweise verloren gegangenen Fähigkeit, den Alltag bzw. Teile davon selbständig zu bewältigen, sowie zur Unterstützung der ärztlichen Behandlung können pflegerische Maßnahmen eingeleitet werden. (siehe Kapitel „Pflege“ ab Seite 21).

Beratungen zum behindertengerechten Wohnen, zu Hilfen im Alltag und Teilhabe am öffentlichen Leben, die Zuführung zu Selbsthilfe- und Beratungsstellen, die Beratung für Arbeit und Beruf und gesundheitsfördernde Maßnahmen nach Schlaganfall stellen weitere ärztliche Aufgaben dar.

Zusätzliche Auskünfte und Informationen sind erhältlich bei

- Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (☎ S.71)

Hausarzt (Allgemeinmediziner)

Meist ist er der Arzt des Vertrauens. Aufgrund der Kenntnis der Vorgeschichte, Lebensumstände und regionalen Möglichkeiten steht er im Zentrum der ambulanten Versorgung.

Er berät in gesundem Lebensstil, Ernährung, kontrolliert Grundfunktionen wie Blutdruck, Puls, Leber-, Nieren-, Lungen-, Darmfunktion, Laborwerte, überwacht die medikamentöse und nicht-medikamentöse Behandlung und passt diese den jeweiligen, sich verändernden Begebenheiten an. Er bezieht, wenn nötig, die Angehörigen in die Beratungen mit ein, begleitet therapeutische, pflegerische und weitere soziale Maßnahmen. Bei ihm sollten alle Informationen zusammenlaufen, er sollte als erster Ansprechpartner bei Problemen dienen.

Bei Bedarf verweist er den Betroffenen an entsprechende Fachärzte zur Weiterbehandlung. Bezogen auf die Behinderungen nach Schlaganfall sind dies der Nervenarzt (Neurologe, Psychiater), der Internist, der Hals-Nasen-Ohren-Arzt (HNO) und der Augenarzt.

Nervenarzt (Neurologe, Psychiater)

Da der Schlaganfall eine Störung des Zentralen Nervensystems (ZNS) ist, besitzt der Nervenarzt (Neurologe, Psychiater) die höchste fachliche Qualifikation der genauen Diagnostik und Behandlung: er untersucht klinisch-neurologisch Sinnesorgane, Hirnnerven, Muskelkraft, Reflexe, Koordination und vegetatives Nervensystem, Sensibilität und Sprache, prüft Bewusstsein, Orientierung, Gedächtnis, Denken, Stimmung, Antrieb, Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit und führt technische Untersuchungen durch.

Er kann schon bei flüchtigen Hirndurchblutungsstörungen (TIA) einen drohenden Schlaganfall erkennen, entsprechende Behandlungsmaßnahmen einleiten und bei eingetretenem Schlaganfall nach stationärer Behandlung die qualifizierte fachspezifische ambulante Nachbehandlung übernehmen. Für die aus dem Schlaganfall resultierenden körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Behinderungen empfiehlt er die jeweils angemessene und medizinisch notwendige medikamentöse und nichtmedikamentöse Behandlung, Heil- und Hilfsmittel, ggf. verordnet er diese und überwacht deren Fortschritte und Erfolge, um Anpassungen vornehmen zu können und so das optimale Behandlungsergebnis zu erreichen. Dabei arbeitet er eng mit Hausärzten und Therapeuten zusammen, veranlasst, falls erforderlich, spezielle medizinische oder berufliche Rehabilitationsmaßnahmen oder eine Rentenantragstellung.

Facharzt für Innere Erkrankungen (Internist)

Die Ursachen für einen Schlaganfall liegen oft im Fachbereich der Inneren Medizin: Hoher Blutdruck (Hypertonie), Diabetes mellitus, hohe Blutfette (Cholesterin), Harnsäureerhöhung, Herzrhythmusstörungen, andere Herzerkrankungen und Gefäßverengungen erhöhen das Risiko für einen Schlaganfall. Die koronare Herzkrankheit und die periphere arterielle Verschlusskrankheit („Schaufensterkrankheit“, pAVK) sind oft mit einem Schlaganfall vergesellschaftet. Diese Erkrankungen werden vom Internisten festgestellt und entweder von ihm selbst oder auf seine Empfehlung hin vom Hausarzt behandelt.

Hals-Nasen-Ohrenarzt (HNO)

Da es bei einem Schlaganfall auch zu einer Beeinträchtigung des Schluckens kommen kann, ist es sinnvoll, dies bei entsprechenden Beschwerden durch einen HNO-Arzt überprüfen zu lassen. Falls medizinisch notwendig, werden von ihm dann spezielle logopädische Behandlungen („Schlucktraining“) veranlasst.

Augenarzt

Da es bei einem Schlaganfall auch zu einer Beeinträchtigung des Sehens (Sehschärfe, Nah-, Fern- oder Hell-, Dunkelanpassung, räumliches Sehen, Augenstellung, Blick-Koordination, Gesichtsfeldeinschränkungen) kommen kann, ist es sinnvoll und oft auch notwendig, dies durch einen Augenarzt überprüfen zu lassen, vor allem vor der Wiederaufnahme einer Berufstätigkeit oder der aktiven Teilnahme am Straßenverkehr.

Therapeuten

Zur Bewältigung, Verringerung, Linderung bzw. Kompensation der entstandenen körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen (siehe Einleitung, Folgen des Schlaganfalles,  S.5) können verschiedene therapeutische Verfahren hilfreich sein. Diese werden von folgenden Berufsgruppen erbracht.

Ergotherapie

begleitet, unterstützt und befähigt Menschen, die in ihren alltäglichen Fähigkeiten eingeschränkt oder von Einschränkungen bedroht sind, für sie bedeutungsvolle Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer Umwelt durchführen zu können. Ziel der Ergotherapie ist es, durch den Einsatz von Aktivitäten, Betätigung und Umwelthanpassung dem Menschen eine größtmögliche Handlungsfähigkeit im Alltag, Lebensqualität und gesellschaftliche Teilnahme zu ermöglichen.

Dies kann geschehen durch:

- das Training alltäglicher Handlungen, z.B. der Körperpflege; des An- und Auskleidens; der Nahrungsaufnahme; der Alltagsbewältigung sowohl zuhause als auch außer Haus. Wenn nötig und möglich unter Zuhilfenahme von Hilfsmitteln.
- das Training einzelner beeinträchtigter Fähigkeiten wie z.B. der veränderten Körperwahrnehmung und -bewegung, des Spürens, des Sehens, der Konzentration, des Denkens und Erinnerns.
- die Unterstützung der Behinderungsverarbeitung, sowohl bei den Betroffenen als auch deren Angehörigen.
- Beratung in Bezug auf Hilfsmittel und zweckmäßige Veränderungen im Wohnbereich und am Arbeitsplatz.

Ergotherapeutische Zusatzausbildungen, welche sich speziell auf die Behandlung Hirngeschädigter insbesondere von Schlaganfallpatienten beziehen, sind die Methoden nach Bobath, Perfetti, Affolter.

Ergotherapie wird auf Verordnung des Arztes durchgeführt auch als Hausbesuch.

Zusätzliche Informationen erteilt

- Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE), (☎ S.67).

Logopädie (Sprachtherapie)

Diagnose, Behandlung und Beratung bei Sprach-, Sprech- und Schluckstörungen werden in Deutschland von unterschiedlichen Berufsgruppen angeboten. Logopäden sind Fachleute für alle Arten von Störungen in diesem Bereich. Die Therapie wird von einem Arzt verordnet, Kostenträger für die logopädische Therapie ist in der Regel die Krankenversicherung.

Die Ziele der Therapie richten sich nach dem Störungsschwerpunkt, der Notwendigkeit welche Fähigkeiten im Alltag besonders gebraucht werden oder was den Patienten persönlich wichtig ist. Eine Sprachstörung bedeutet Einschränkungen in den Bereichen Sprechen, Lesen, Schreiben und Verstehen. Sprechstörungen hingegen bedeuten Einschränkungen im Bereich der Aussprache und der Lautbildung. Bei der Behandlung der Schluckstörung wird versucht, eine Nahrungsaufnahme wieder zu ermöglichen und die Schutzfunktionen für die Lunge wieder herzustellen. In alle Therapien werden die Angehörigen nach Möglichkeit eingebunden, um eine beratende und unterstützende Rolle für ihre Angehörigen einnehmen zu können. Niedergelassene Logopäden führen bei Bedarf auch Hausbesuche durch; dies wird vom verordnenden Arzt auf dem Rezept vermerkt.

Zusätzliche Informationen erteilt

- Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V. und dem Bundesverband Aphasie ( S.68)

Neuropsychologie

Bei der neuropsychologischen Therapie handelt es sich um ein wissenschaftlich begründetes psychologisches Therapieverfahren das zur Behandlung von organisch bedingten psychischen Störungen zum Einsatz kommt. Solche Störungen treten häufig nach einer neurologischen Erkrankung oder Verletzung des Gehirns wie Schlaganfall, Schädelhirntrauma, Hirntumor auf.

In einer neuropsychologischen Untersuchung werden zuerst die Probleme aber auch Stärken im Bereich von kognitiven (geistigen) Leistungen und im psychischen (seelischen) Bereich ausgetestet, danach wird ein Therapieplan entwickelt. Die neuropsychologische Therapie konzentriert sich auf die Besserung von Krankheitsfolgen in Bereichen wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Wahrnehmung, Planen und Problemlösen, Gefühlsleben und Verhalten. Hierbei kommen sowohl computerunterstützte Trainingsverfahren (z.B. Aufmerksamkeitstraining) als auch psychotherapeutische Techniken zur Anwendung, durch die Betroffenen eine bessere Einsicht in ihre aktuellen Probleme gewinnen und lernen diese durch geeignete Hilfsstrategien (z.B. Gedächtnistherapie) auszugleichen. Eine psychotherapeutische Hilfe bei der psychosozialen Auswirkungen der Erkrankung, für die Betroffenen und die Angehörigen, ist ein Bestandteil der Therapie. Im ambulanten Bereich gehört auch die Hilfe bei der beruflichen Wiedereingliederung und Umschulung zur Behandlung.

Die Behandler sind speziell ausgebildete Psychologen, die nach einem abgeschlossenen Studium der Psychologie eine mehrjährige Weiterbildung in Klinischer Neuropsychologie durchlaufen. Diese kann aktuell durch ein Zertifikat der Gesellschaft für Neuropsychologie (GNP) oder, bei approbierten PsychotherapeutInnen, eine Zusatzbezeichnung „Klinische Neuropsychologie“, vergeben von der Psychotherapeutenkammer, nachgewiesen werden.

Die neuropsychologische Therapie wird bereits während der stationären Akut- oder Rehabilitationsbehandlung eingeleitet, eine zeitnahe ambulante Weiterbehandlung ist bei Fortbestehen von neuropsychologischen Defiziten jedoch notwendig.

Ambulante neuropsychologische Leistungen werden von allen Krankenversicherungen getragen. Zur Anmeldung wird der Entlassungsbericht der Klinik oder eine Überweisung vom behandelnden Neurologen benötigt.

Information zur neuropsychologischen Therapeuten in Heidelberg und Umgebung erfahren Sie bei der: Regionalgruppe der Neuropsychologen „Rhein-Neckar“, Sprecherin Dipl.-Psych. Sanja Čipčić-Schmidt (☎ S.74).

Zusätzliche Informationen erteilt

- Gesellschaft für Neuropsychologie (GNP, ☎ S.68)

Physiotherapie

Physiotherapie ist der internationale Begriff für Krankengymnastik. Die ambulante Physiotherapie erfolgt in Physiotherapie-Praxen oder in klinischen Einrichtungen.

Von der ersten Stunde an steht die Physiotherapie im Zentrum der Rehabilitationsaktivitäten. Krampfhemmende Lagerung, passive und aktive Bewegungsübungen und Gleichgewichtsschulungen sind bedeutende Aufgaben der Physiotherapie. Im Mittelpunkt steht die Behandlung durch aktive Bewegungstechniken mit dem Ziel, das Bewegungsverhalten des Patienten bestmöglich zu normalisieren. Durch die Behandlung soll die größtmögliche Selbständigkeit erlangt werden, ggf. werden gezielte Kompensationsmechanismen erlernt. Wichtige Behandlungsmethoden hierbei sind Bobath und Vojta, die Sie bei der Therapeutensuche erfragen sollten.

Durch die vom Arzt nach der Klinikentlassung verordnete Physiotherapie wird die Selbständigkeit weiter gefördert bzw. erhalten, sowie Folgeschäden weitgehend vermieden. Die niedergelassenen Physiotherapeuten führen bei Bedarf auch Hausbesuche durch. Eine Voraussetzung hierfür ist, dass es dem Patienten nicht möglich ist, selbst in die Praxis zu kommen.

Zusätzliche Informationen erteilt

- Deutscher Verband für Physiotherapie (ZVK e.V., ☎ S.68)

Sporttherapie / Rehasport

Sport und Bewegung nach Schlaganfall verbessert auf spielerisch-sportliche Weise Bewegungsabläufe, die Wahrnehmung und Kognition. Er trägt deutlich zum Wohlbefinden bei, sorgt für mehr Körper- und Selbstbewusstsein und fördert soziale Kontakte – bei Betroffenen und deren Angehörigen. Sport nach Schlaganfall ist somit wichtiger Bestandteil des Rehabilitationsprozesses mit dem Ziel der gesellschaftlichen Teilhabe. Bewegungstherapie in der Gruppe baut auf den Erfolgen aus der Einzeltherapie (Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und Neuropsychologie) auf, festigt sie und begleitet den fortschreitenden Genesungsprozess.

Weitere Auskünfte erteilen

- Sportvereine und Sportkreise (☎ S.64)

Pflege

Ambulante Pflege

Die ambulanten Pflegedienste in Heidelberg fördern, unterstützen und ermöglichen durch ihre Dienstleistungen das Wohnen und Leben zu Hause. Sie erbringen die Dienste für hilfsbedürftige oder kranke Menschen aller Altersgruppen. Durch die zuverlässige fachliche Hilfe und Pflege qualifizierter Mitarbeiter/-innen können Betroffene, solange sie es wünschen und es medizinisch vertretbar ist, in ihrer Wohnung bleiben.

Im Vordergrund steht hierbei die Hilfe zur Selbsthilfe. Hierzu zählen u.a. die Unterstützung, Anleitung und Übernahme von Tätigkeiten bei der Körperpflege, Ernährung und Mobilität, bei hauswirtschaftlichen Verrichtungen und bei der Betreuung.

Aktivierende Pflege soll möglichst so gestaltet werden, dass die eigenen Fähigkeiten des Betroffenen angeregt werden. Besonders bewährt haben sich hierbei die Pflege nach dem Bobath- und dem Kinästhetikkonzept, welche die bestmöglichen Funktionen der Betroffenen fördern und die Krampfneigung senken.

Außerdem wird medizinische Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung durchgeführt.

Nach sorgfältiger Beratung und Absprache werden folgende Dienste bedarfsgerecht erbracht:

- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Umfassende Pflege, unter anderem die Unterstützung, Anleitung und Übernahme von Tätigkeiten bei der Körperpflege, Ernährung und Mobilität
- Medizinische Behandlungspflegen
- Anleitung und Unterstützung von pflegenden Angehörigen
- Hilfe bei hauswirtschaftlichen Verrichtungen
- Familienpflege
- Finanzierungsberatung

Vor der Durchführung lassen Sie sich vom Pflegeanbieter ausführlich über die Finanzierungsmöglichkeiten informieren.

Kostenträger: Häusliche Krankenpflege ist eine Leistung der **Krankenkassen**, die zur Sicherung des Behandlungserfolges oder zur Vermeidung eines Krankenhausaufenthaltes gewährt wird. Sie wird bei Vorlage einer Verordnung der Vertragsärzte ("rosa Schein") von der Krankenkasse genehmigt und finanziert. Häusliche Krankenpflege wird von den zugelassenen kirchlichen Sozialstationen, privaten Pflegediensten und anderen Organisationen angeboten.

Ist ein Patient auf Dauer pflegebedürftig, sollte ein Antrag auf Leistungen der **Pflegeversicherung** gestellt werden. Anträge dafür gibt es bei den Krankenkassen. Die ambulante Pflege wird bei Vorliegen der Pflegestufe 0 bis 3 von der Pflegekasse als Geldleistung (bei Pflege durch Angehörige) oder Sachleistung (bei Pflege durch einen Pflegedienst) teilweise finanziert.

Kurzzeitpflege

In Fällen, in denen vorübergehend weder häusliche noch teilstationäre Pflege möglich ist, kann der Pflegebedürftige auch in eine Kurzzeitpflegeeinrichtung aufgenommen werden. In der Kurzzeitpflege werden pflegebedürftige Menschen über einen begrenzten Zeitraum vollstationär versorgt.

Die **Kosten** der Kurzzeitpflege werden bei Vorliegen der Pflegestufe 0 bis 3 für vier Wochen im Kalenderjahr im Gesamtwert von € 1.612 (Stand 2015) von der Pflegeversicherung finanziert. Der Anspruch kann aber auch auf bis zu 8 Wochen ausgeweitet werden, denn die Leistungen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege können kombiniert werden.

Der Anspruch auf Kurzzeitpflege mindert den Anspruch auf eine Verhinderungspflege nicht. Im Gegensatz zu diesem besteht der Anspruch auf Kurzzeitpflege auch unabhängig davon, wie lange der Pflegebedürftige bereits vorher betreut wurde. Die Kurzzeitpflege ist daher ein Angebot, das besonders in Krisensituationen eine große Entlastung darstellt.

Weitere Auskünfte erteilt

- Pflegestützpunkt Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis (☎ S.60)

Tagespflegeeinrichtungen / teilstationäre Pflege

Durch die Versorgung in Tagespflegeeinrichtungen soll die Unterbringung in stationären Einrichtungen (z. B. Altenheim, Pflegeheim) vermieden werden. Betroffene werden von Montag bis Freitag von zuhause abgeholt und tagsüber in Tagespflegeeinrichtungen durch qualifiziertes Personal betreut. Tagespflege (und auch Nachtpflege) kann ungekürzt neben den ambulanten Geld- oder Sachleistungen in Anspruch genommen werden. Auch Personen mit Pflegestufe 0 haben einen Anspruch auf Tages- und Nachtpflege. Die Kosten können ggf. der Sozialhilfeträger oder teilweise von der Pflegekasse übernommen werden. Weitere Auskünfte erteilen

- die Pflegestützpunkte Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis (☎ S.60)

Kostenträger der ambulanten Versorgung

In aller Regel sind dies die gesetzlichen und privaten Krankenkassen. In seltenen Fällen die Sozialämter.

Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie muss vom Arzt (Haus- oder Facharzt) verordnet werden. Der (gesetzliche) Rahmen dazu ist im Heilmittelkatalog ausgeführt. Bei den gesetzlichen Krankenkassen ist eine Zuzahlung von 10 % + Rezeptgebühr 10 € (Stand 2015) zu leisten. Neuropsychologie und Psychotherapie werden direkt mit der Krankenkasse abgerechnet.

Reha-Sport erfolgt nach Verordnung des Arztes.

Pflege siehe weiter oben direkt im jeweiligen Unterkapitel

Antrag auf Zuzahlungsbefreiung

Für zahlreiche Leistungen der Krankenkassen sind Zuzahlungen zu leisten. Es gibt Belastungsgrenzen, damit niemand durch Zuzahlungen finanziell überlastet wird. Die Belastungsgrenze liegt bei 2% des jährlichen Bruttoeinkommens der Familie. Bei chronisch Kranken liegt die Belastungsgrenze bei 1% des jährlichen Bruttoeinkommens der Familie.

Werden die Belastungsgrenzen nach Zusammenzählung aller Zuzahlungen der Familienmitglieder überschritten, kann ein Antrag auf Zuzahlungsbefreiung gestellt werden. Der Betrag über der Belastungsgrenze wird dann erstattet. Alle Quittungen über die gesamten Zuzahlungen müssen mit dem Antrag eingereicht werden.

Angehörige

Angehörige sind eine unersetzbare Hilfe bei der Genesung des Schlaganfallbetroffenen. Sowohl während der Akutbehandlungszeit als auch in der anschließenden Rehabilitationsphase ist ein stabiler Familien- und Freundeskreis sehr wichtig, um dem Betroffenen die Wiedereingliederung in die Gesellschaft zu erleichtern.

Durch die Erkrankung ist die gesamte Familie mit einer Vielzahl von Veränderungen physischer, psychisch/emotionaler, sozialer und vielleicht auch finanzieller Art konfrontiert.

Um der Fülle dieser Herausforderungen gerecht zu werden, sind Sie als Nahestehender sehr wichtig. Sie sind aber auch selbst schlagartig in eine veränderte Lebenssituation gestellt und haben sicherlich viele Fragen:

- Wie gehe ich damit um?
- Was kann ich tun?
- Wie helfe ich „richtig“?
- Wie geht es weiter?
- Wie soll ich das schaffen?

Mit ihrer Unterstützung kann eine erfolgreiche Rehabilitation und die Aufrechterhaltung des Rehabilitationserfolges erreicht werden. Erste Ansprechpartner sind der Arzt, die Pflegefachkräfte, die Therapeuten und der Sozialdienst im Krankenhaus und der Rehabilitationsklinik.

Wichtige Entscheidungen können hier bereits vorbereitet und weiterführende Hilfen vermittelt werden. Unterstützend ist insbesondere das Angebot von Angehörigen-Gesprächskreisen und Selbsthilfegruppen. Pflegekurse (siehe auch S. 32) werden u.a. von den Krankenkassen angeboten.

Sollte der Schlaganfallbetroffene nach der Rehabilitation auf pflegerische Hilfe angewiesen sein und liegt eine Pflegestufe vor, gibt es auch für Angehörige Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten:

- Kurse für pflegende Angehörige
- Urlaubs- und Verhinderungspflege bis zu 6 Wochen pro Jahr
- Anspruch auf Pflegeberatung

- Familienpflegezeit (Reduzierung der Arbeitszeit bis maximal 2 Jahre) und Pflegezeit (Freistellung von der Arbeit bis zu 6 Monaten), damit Pflege und Beruf miteinander vereinbart werden können
- Kurzzeitige Freistellung bei akutem Pflegebedarf zur Organisation einer geeigneten Pflege
- Soziale Absicherung der Pflegeperson

Stellen Sie ihre Fragen, informieren Sie sich, lassen Sie sich beraten, nutzen Sie die verfügbaren Hilfen!

Sie können sich an folgende Anlaufstellen wenden:

- Pflegestützpunkte Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis (☎ S.60)
- Pflegeberatung der Pflegekassen (Siehe im Branchenbuch unter „Krankenkassen“)
- Kliniksozialdienste

Wohnen

Behindertengerechte Wohnungen

Unter behindertengerechten Wohnungen versteht man Wohnungen, die so ausgestattet sind, dass sie den Bedürfnissen der Menschen mit Behinderung gerecht werden. Das heißt, sie sollen den Betroffenen zu einer größtmöglichen Selbständigkeit verhelfen. Dies gilt auch für älter werdende Menschen, die so lange wie möglich in einer eigenen Wohnung bleiben wollen.

Beratungen über die Wohnungsausstattung erteilt:

- Stadt Heidelberg - Technisches Bürgeramt (☎ S.60)
- Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis (☎ S.60)

Betreutes Wohnen

Dies ist eine in den letzten Jahren zunehmend populärer werdende Wohnform, in einer eigenen abgeschlossenen Wohnung. Durch die Angliederung an eine Pflegeeinrichtung sind bedarfsorientierte Betreuungen und Hilfestellungen relativ schnell und unkompliziert möglich. Meist können auch die vorhandenen Einrichtungen (Kantine, Wäscherei etc.) in Anspruch genommen werden.

Auch das Angebot von ambulant betreuten Wohngruppen nimmt zu. Seniorenwohngemeinschaften, sowie Pflege-Wohn-Gemeinschaften bieten die Möglichkeit, zusammen mit Menschen in derselben Lebenssituation zu leben und Unterstützung zu erhalten, ohne auf Privatsphäre und Eigenständigkeit zu verzichten. Bei Vorliegen einer Pflegestufe von 0 bis 3 kann man von der Pflegekasse einen monatlichen Zuschuss erhalten.

Betreute Wohnungen werden auch von Altenwohnheimen angeboten
Weitere Auskünfte erteilen

- Pflegestützpunkte Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis (☎ S.60)

Wohnen im Alten-/Pflegeheim

Der Umzug in ein Alten- und Pflegeheim kommt dann in Betracht, wenn Sie so krank, behindert oder pflegebedürftig sind, dass Sie zu Hause mit Unterstützung eines ambulanten Dienstes und mit Unterstützung der Familie, Freunden, und Bekannten nicht mehr zurechtkommen.

Diese Entscheidung fällt allen Beteiligten schwer, aber gerade Alleinlebenden bietet das Heim neben der umfassenden Versorgung auch neue Kontakte, Geselligkeit und Anregungen.

Die meisten Alten- und Pflegeheime bieten heute neben der Wohnung und Verpflegung auch Behandlungspflege, Beratung, therapeutische Hilfen oder kulturelle Angebote. Viele Alten- und Pflegeheime bieten auch Pflege auf Zeit (Kurzzeitpflege) oder ein dem Heim angeschlossenes betreutes Wohnen an.

Es besteht freie Arztwahl und Sie behalten oft Ihren vertrauten Hausarzt, der Ihnen auch im Heim alle notwendigen ambulanten therapeutischen Hilfen verordnen kann.

Die Kosten für Wohnen und Pflege im Heim sind meist aus eigenen Mitteln nicht zu finanzieren. Wenn Sie pflegebedürftig sind und die Pflegestufe 1-3 vorliegt, gibt es für die Finanzierung der Pflegekosten Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz und zwar je nach der vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) festgestellten Pflegestufe. Reicht das Einkommen oder Vermögen nicht aus, um die restlichen Pflegekosten zu bezahlen, gibt es die Möglichkeit, Zuschüsse beim Sozialamt zu beantragen.

Siehe unter Kapitel: „Beratungsthemen und Beratungsstellen“ ab S. 36
Bevor der Umzug in ein Alten- und Pflegeheim erfolgen kann, sind viele Dinge vorab zu regeln. Es ist deshalb gerade bei Schlaganfallpatienten dringend notwendig, schon frühzeitig einen Kontakt zum Kliniksozialdienst, zu den Pflegekassen und evtl. zum Sozialamt herzustellen.

Adressen der Alten- und Pflegeheime erhalten Sie bei:

- Pflegestützpunkte Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis (☰ S.60)
- Krankenhaussozialdienste
- Wohlfahrtsverbände (☰ S.68)

Hilfen im Alltag

Besonders ältere, behinderte und kranke Menschen sind auf Hilfen im Alltag angewiesen, um weiterhin in größtmöglicher Unabhängigkeit zu leben und soziale Kontakte aufrecht zu erhalten. Zur Erleichterung der alltäglichen Verrichtungen gibt es einerseits vielfältige Hilfsmittel, andererseits gibt es zahlreiche Gruppen und Organisationen, die durch ihre Dienste die Bewältigung der Alltagsaufgaben ermöglichen.

Allgemeine Beratungen über dieses Thema erteilt:

- Pflegestützpunkte Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis (☒ S.60)
- Alltagshilfen Diakonisches Werk (☒ S.69)
- Sanitätshäuser
- Ergotherapeuten

Essen auf Rädern

Das "Essen auf Rädern" wird von verschiedenen Institutionen angeboten. Die Auswahl umfasst vielfältige Menüs (z. B. Vollwertkost, Diabetikerkost, cholesterin- oder natriumarme Kost, Tiefkühlkost) in Preiskategorien ab ca. 5,50 € bis 7,50 € (Stand 2015), die nach Hause geliefert werden.

Erhältlich bei:

- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband (☒ S.69)
- Deutsches Rotes Kreuz (☒ S.69)
- Malteser Hilfsdienst e.V. (☒ S.69)
- private Anbieter

Fahrdienste

Fahrdienste ermöglichen alten und/oder gehbehinderten Menschen mobil zu sein. Die Fahrdienste sind mit Fahrzeugen ausgestattet, die den Transport von Rollstühlen möglich machen. Sie holen von der eigenen Wohnung ab und fahren an das gewünschte Ziel.

Fahrdienste werden in Heidelberg von den folgenden Wohlfahrtsverbänden angeboten:

- Deutsches Rotes Kreuz (☒ S.69)
- Caritasverband (☒ S.68)
- Team Heidelberg (☒ S.72)

Anfragen zu Anbietern und Kostenübernahme könne Sie richten an:

- Pflegestützpunkte Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis (☰ S.60)

Haushaltshilfen

Das Angebot der Haushaltshilfe ist eine Leistung der Krankenkasse für Familien mit Kindern unter 12 Jahren. Sie wird gewährt, wenn die haushaltsführende Person aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage ist, die Versorgung der Kinder und des Haushalts zu übernehmen. Die Leistung wird bewilligt, wenn keine andere im Haushalt lebende Person den Haushalt weiterführen und die Kinder betreuen kann. Die Leistung sieht wahlweise den Einsatz einer Familienpflegerin im Haushalt oder die Erstattung des Verdienstaufschlags vor, wenn der andere Elternteil unbezahlten Urlaub nimmt, um den Haushalt weiter zu führen und gemeinsame Kinder zu versorgen. Einzelne Krankenkassen gewähren eine Haushaltshilfe auch bei Erwachsenen bei einer akuten Erkrankung.

Beantragt wird eine Haushaltshilfe bei der Krankenkasse unter Vorlage eines ärztlichen Attestes, aus dem hervorgeht, dass die Erkrankung akut (nicht chronisch) ist. Diese Hilfe wird bis zu acht Stunden pro Tag gewährt.

Haushaltshilfe und Familienpflege bieten an:

- Caritasverband (☰ S.68)
- Diakonisches Werk (☰ S.69)
- Sozialstationen und Pflegedienste, Familienpflegedienste
- Private Anbieter
- Siehe auch unter „Mobile Soziale Dienste“ in diesem Kapitel (☰ S.31)

Hausnotruf-System

Das Hausnotruf-System bietet vor allem alleinlebenden, kranken oder behinderten Menschen zusätzliche Sicherheit. Rund um die Uhr kann, ganz gleich von welcher Stelle der Wohnung aus, bei Problemen Hilfe herbeigeholt werden, auch wenn das Telefon nicht mehr erreicht werden kann.

Die Notrufzentrale übernimmt die zentrale Einsatzleitung sowie die Koordination von Hilfsmaßnahmen nach Eingang des Notrufes. Notwendige Informationen über Krankheitsbilder und Vertrauenspersonen liegen der Notrufzentrale vor.

Voraussetzung für einen Anschluss an das Hausnotruf-System ist ein Telefon in der Wohnung des Betroffenen, an das eine Zusatzvorrichtung angebaut wird. Die betroffene Person trägt außerdem einen kleinen Notrufsender mit sich, der auf Knopfdruck sofortiges Anfordern von Hilfe ermöglicht.

Die Kosten für die Teilnahme am Notrufsystem liegen neben den einmaligen Installationsgebühren von 36 € bei monatlich 38,50 € (Stand 2015). Bei Vorliegen einer Pflegestufe übernimmt die Pflegekasse einen Zuschuss.

In Heidelberg bieten den Hausnotruf an:

- Deutsches Rotes Kreuz e.V. (☒ S.69)
- Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. (☒ S.69)
- Malteser Hilfsdienst e.V. (☒ S.69)

Hilfsmittel

Hilfsmittel sollen die Genesung (Behandlung) unterstützen, eine Behinderung ausgleichen oder die Pflege erleichtern bzw. ermöglichen. Krankenversicherte haben Anspruch auf ärztlich verordnete Hilfsmittel, soweit diese als solche anerkannt sind. Dies gilt nicht für allgemeine Gebrauchsgegenstände des täglichen Bedarfs.

Hilfsmittelversorgungen werden in der Regel bereits in der (Reha)Klinik von Therapeuten veranlasst und an ein Sanitätshaus zur Lieferung weitergegeben. Falls dies nicht der Fall ist, können diese auch durch Ihren Haus- oder Facharzt verordnet werden. Sinnvoll ist es, die behandelnden Ergo- oder Physiotherapeuten in die Versorgung mit einzubeziehen. Diese unterstützen Sie sowohl bei der Auswahl, Erprobung und dem Erlernen des Umgangs mit den Hilfsmitteln.

Vom Sanitätshaus erhält Ihre Krankenkasse einen Kostenvoranschlag und entscheidet dann über die Kostenübernahme. Diese ist u.a. abhängig von der Art des Hilfsmittels. In manchen Fällen wird vom Sanitätshaus eine Aufzahlung erhoben, die vom Versicherten zu tragen ist. In anderen Fällen werden die Kosten nur bis zu einer festgesetzten Höhe übernommen.

Wer nicht von der gesetzlichen Zuzahlung befreit ist, hat für ein Hilfsmittel 10 % der Kosten, mindestens 5,00 EUR, maximal jedoch 10,00 EUR je Hilfsmittel als gesetzliche Zuzahlung zu bezahlen (Stand 2015).

Wiedereinsetzbare Hilfsmittel wie Krankenstühle, Rollstühle, Pflegebetten, Badewannenlifter usw. werden den Versicherten im Regelfall nur leihweise zur Verfügung gestellt und bleiben Eigentum der Krankenkassen.

Sanitätshäuser

Die Sanitätshäuser beraten über Hilfsmittel und besorgen diese nach einer ärztlichen Verordnung. Sie können in der Regel auch Auskunft über die Kostenübernahme von Hilfsmitteln durch die Kranken- und Pflegekassen geben.

Mobile Soziale Dienste

Mobile Soziale Dienste sind ambulante Dienste, die alten, kranken und behinderten Menschen zur Verfügung stehen, um Alltagstätigkeiten zu erledigen. Die Hilfen werden in der Regel von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern durchgeführt.

Hauptaufgaben sind Hilfen im häuslichen Bereich, z. B. Reinigung der Wohnung, Erledigung von Einkäufen, Essenszubereitung oder Hilfen zur Erhaltung von Kontakten zur sozialen Umwelt, z. B. Begleitung bei Behördengängen, Spaziergehen, Fahrdienste, Gespräche. Diese Leistungen (Komplementäre Dienste) können teilweise auch aus Mitteln der Pflegeversicherung bezahlt werden. Klären Sie die Kostenfrage vor Inanspruchnahme der Hilfe bitte mit den Diensten ab.

In Heidelberg werden die Dienste von den Wohlfahrtsverbänden und im Rahmen der Nachbarschaftshilfe angeboten, die in der Regel an kirchliche Träger angegliedert sind.

Informationen sind erhältlich bei:

- Pflegestützpunkte Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis (☎ S.60)
- Wohlfahrtsverbände (☎ S.68)

Nachbarschaftshilfe

Organisierte Nachbarschaftshilfen unterstützen vor allem im Haushalt und bei der persönlichen Lebensführung, z. B. bei Einkäufen, Zubereitung von Mahlzeiten, Hilfen bei Hausarbeiten, Begleitung bei Arztbesuchen und Behördengängen. Sie leisten jedoch keine professionellen Pflegeaufgaben. Die Hilfen werden vor allem von ehrenamtlichen und freiwilligen Helfern erbracht. Ein Großteil der organisierten Nachbarschaftshilfen ist in die Sozial- und Diakoniestationen der (meist) kirchlichen Träger integriert.

Weitere Auskünfte erteilt

- Pflegestützpunkte Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis (☰ S.60)

Pflegekurse

Die Pflegekurse sind für Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen. Die Kurse sollen Fertigkeiten für eine eigenständige Durchführung der Pflege vermitteln. Die Schulung soll auch in der häuslichen Umgebung des Pflegebedürftigen stattfinden.

Kursthemen sind z.B.:

- Hebe- und Tragetechniken
- Pflegekurse
- Rückenschule
- Gesprächskreise

Die Pflegekassen bieten diese Schulungskurse unentgeltlich an.

Verhinderungspflege/Urlaubspflege

Wenn die Versorgung von Pflegebedürftigen durch Angehörige, Freunde oder Nachbarn durchgeführt wird, kann im Rahmen der Pflegeversicherung auf Antrag einmal im Jahr für 4 Wochen Verhinderungspflege in Anspruch genommen werden. Zusätzlich können bis zu 50% des Jahresbetrages für Kurzzeitpflege auch für Verhinderungspflege eingesetzt werden. Voraussetzung ist, dass die Pflegestufe 0 bis 3 vorliegt. Anträge sind bei der Krankenkasse zu stellen.

Teilhabe am öffentlichen Leben

Auto und Führerschein

Bitte lassen Sie sich nach einem Schlaganfall hinsichtlich Ihrer Fahrtauglichkeit auf jeden Fall vom Arzt beraten!

Im Zweifel wird nach einem Schlaganfall die Beurteilung der Fahrtauglichkeit durch eine neurologische und neuropsychologische Untersuchung erfolgen. Im Allgemeinen wird in Deutschland die Situation von Behördenseite folgendermaßen beurteilt: Fahrtauglichkeit besteht im ersten Jahr nach einem Schlaganfall. Dieser Zeitraum kann unter Umständen verkürzt werden, wenn die Behinderungen während der Rehabilitationszeit deutlich abgenommen haben. Es besteht in diesem Fall jedoch meistens vorerst nur eine bedingte Fahrtauglichkeit. Das heißt, dass der betreuende Arzt in der Rehabilitationsklinik bestimmte Auflagen oder Einschränkungen der Fahrtauglichkeit formuliert. Das kann etwa mit der Auflage einer Nachuntersuchung zu einem bestimmten Zeitpunkt verbunden sein oder es müssen technische Veränderungen am Fahrzeug vorgenommen werden.

Achtung!: Ist ein Betroffener fahrtauglich und steuert er dennoch ein Kfz, macht er sich strafbar und muss für eventuell entstehende Schäden selbst aufkommen (Verlust des Haftpflichtversicherungsschutzes!). Berufskraftfahrer sollten schon nach einer vorübergehenden Durchblutungsstörung gründlich neuropsychologisch untersucht werden.

Allerdings kann selbst bei einer halbseitigen Lähmung nach einem entsprechenden Umbau des Kfz selbständiges Fahren möglich sein. Dieser notwendige Umbau kann durch das Integrationsamt und die Rentenversicherungsträger finanziell unterstützt werden.

Detaillierte Berichte zu diesem Thema finden Sie im Internet und im Schlaganfallmagazin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Im Zweifelsfall lassen Sie sich von einem Arzt für Neurologie mit Zusatzbezeichnung „Verkehrsmedizin“ beraten.

Auf das Fahrtraining mit Behinderten speziell eingerichtet ist:

- Fahrschule Zawatzky ( S.70)

Behindertenparkplätze

Parkerleichterungen, z. B. auf Behindertenparkplätzen, werden Schwerbehinderten mit dem Ausweismerkzeichen 'aG' (außergewöhnlich gehbehindert) und 'Bl' (blind) gewährt.

Auskünfte erteilen:

- Stadt Heidelberg - Bürgeramt Mitte (☒ S.60)
- Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis - Straßenverkehrsamt (☒ S.60)
- Integrationsfachdienst (☒ S.61)

Fernsehen und Radio

Seit 2013 wird pro Haushalt ein Rundfunkbeitrag in Höhe von 17,50 € erhoben. Eine Ermäßigung vom Rundfunkbeitrag können Menschen, denen das Merkzeichen „RF“ im Schwerbehindertenausweis zuerkannt wurde, beantragen. Sie zahlen einen reduzierten Beitrag von 5,83 € pro Monat.

Anspruch auf einen reduzierten Beitrag haben:

- Blinde oder wesentlich sehbehinderte Menschen mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 60 % allein wegen der Sehbehinderung, die nicht vorübergehend ist.
- Hörgeschädigte Menschen, die gehörlos sind oder denen eine ausreichende Verständigung über das Gehör auch mit Hörhilfen nicht möglich ist.
- Behinderte Menschen, deren Grad der Behinderung nicht nur vorübergehend mindestens 80 % beträgt und die wegen ihres Leidens nicht an öffentlichen Veranstaltungen teilnehmen können.

Erhalten Menschen mit Behinderung bestimmte staatliche Sozialleistungen (z.B. Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Grundsicherung), können sie statt einer Ermäßigung eine Befreiung beantragen.

Informationen erteilt:

- die GEZ (☒ S.70)

Öffentliche Verkehrsmittel

Wenn Sie einen Schwerbehindertenausweis mit einem Merkzeichen haben, können Sie eine sogenannte Wertmarke anfordern und dürfen damit den öffentlichen Personennahverkehr kostenlos nutzen. Kostenlos erhalten Sie die Wertmarken, wenn in Ihrem Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen H (hilflos) oder BL (blind) eingetragen ist.

Beim Eintrag 'G' oder 'aG' im Ausweis können Sie ebenfalls die "Freifahrt" beanspruchen, müssen dann allerdings die Wertmarke erwerben. Die Kosten liegen zurzeit bei € 72,00 pro Jahr (Stand 2015). Bei dem Eintrag „aG“ und einem geringen Einkommen erhalten Sie die Wertmarke ebenfalls kostenlos.

Mit der Wertmarke sind Sie berechtigt, Regionalzüge der Deutschen Bahn AG und Linienbusse des öffentlichen Personennahverkehrs ohne Kilometerbeschränkung kostenfrei zu benutzen.

Erkennt das Versorgungsamt an, dass Sie ständige Begleitung benötigen (Merkzeichen 'B' im Schwerbehindertenausweis), darf Sie eine Person Ihrer Wahl für die gesamte Fahrstrecke, die Sie zurücklegen, umsonst begleiten. In allen öffentlichen Verkehrsmitteln werden zudem das Handgepäck und Rollstühle unentgeltlich befördert.

Beratung und Informationen bei

- Stadt Heidelberg - Sozialamt (☎ S.60)

Telefon

Für die Ermäßigung der Telefentarife (Sozialanschluss) gelten grundsätzlich die gleichen Voraussetzungen wie für die Befreiung von den Rundfunkgebühren. Für blinde, gehörlose oder sprachbehinderte Personen mit einem Grad der Behinderung von mindestens 90 Prozent verringert sich der Grundtarif nochmals. Die ermäßigten Tarife können nur für einen Anschluss in Anspruch genommen werden.

Das Telefonieren kann mittels besonderer Telefonmodelle (große Tasten, Rufnummernspeicher, Hörverstärker u. a.) erleichtert werden.

Detaillierte Informationen und Beratung sowie Antragsvordrucke für das "Sozialtelefon" erhalten Sie bei

- Filialen der Deutschen Telekom ('T-Punkte')
- Stadt Heidelberg
 - Bürgerämter (☎ S.60)
 - Sozialämter (☎ S.60)

Beratungsthemen und Beratungsstellen

Beratungsthemen

Behindertenberatung

Für behinderte Menschen und ihre Angehörigen, die in Heidelberg und Umgebung wohnen, gibt es folgende Beratungs- und Informationsmöglichkeiten:

- Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis (☰ S.60)
- Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum (☰ S.70)
- Individualhilfe für Schwerbehinderte (IS) e.V. (☰ S.71)
- ISB-Individualhilfe für Schwerbehinderte (☰ S.71)
- VdK-Sozialverband Rechtsabteilung (☰ S.67)

Versorgungs- und Pflegefragen

Der Pflegestützpunkt Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis beantwortet Fragen zur stationären und ambulanten Versorgung und Finanzierungsmöglichkeiten. Dort findet, falls notwendig, eine Weitervermittlung an entsprechende Beratungs- und Informationsstellen statt.

Telefonnummern siehe unter

- Pflegestützpunkte Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis (☰ S.60)

Krankenversicherung

Die Krankenkassen sind in erster Linie die Kostenträger für die medizinische Behandlung, Rehabilitation, Hilfsmittel und Therapien. Weiterhin bieten sie aber auch Beratung und Kurse zur Gesundheitsförderung für Erkrankte an und können den Betroffenen Hilfsmittel zur Verfügung stellen.

Im Auftrag der Krankenkassen stellen Mitarbeiter des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK) auf der Grundlage des Pflegeversicherungsgesetzes die Pflegebedürftigkeit fest und nehmen gegebenenfalls eine Einstufung in eine Pflegestufe vor.

Er ist für alle gesetzlichen Pflegekassen (Krankenkassen) tätig. Der MDK berät auch die Krankenkassen bei der Genehmigung von Rehabilitationsmaßnahmen, Therapien und Hilfsmitteln. Kontaktaufnahme ist nur durch die zuständige Pflegekasse/Krankenkasse möglich.

Pflegeversicherung

Die Pflegekassen sind bei den Krankenkassen eingerichtet. Wer in der gesetzlichen Krankenkasse pflichtversichert ist, ist automatisch Mitglied der angegliederten Pflegekasse.

Durch einen Schlaganfall können Patienten so beeinträchtigt werden, dass sie im täglichen Leben Hilfe und Pflege benötigen (Körperpflege, Hilfe bei der Ernährung, zur Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit oder bei der Hauswirtschaft). Der Umfang der Hilfeleistung richtet sich nach dem individuellen Pflegebedarf. Nach Antragstellung erfolgt eine Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen. Aufgrund der Einschätzung bei der Begutachtung erfolgt eine Pflegeeinstufung, die dann maßgeblich für die Leistungen der Pflegekasse ist. Pflegestufe 0 kann bei erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz (z.B. bei psychisch kranken oder dementiell erkrankten Menschen) festgestellt werden. Bei Pflegestufe 1 bis 3 kann bei Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz zusätzlich ein monatlicher Betrag zur Betreuung und Entlastung gewährt werden.

Leistungen der Pflegeversicherung werden nur auf Antrag und bei Vorliegen einer Pflegestufe gewährt. Die Pflegeversicherung finanziert für Pflegebedürftige sowohl Leistungen der ambulanten als auch Leistungen der stationären Pflege. Darüber hinaus werden auf Antrag Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Tages- und Nachtpflege, sowie Zuschüsse zu Pflegehilfsmitteln und zur Wohnungsanpassung gewährt. Leistungen der Pflegeversicherung sind vom Einkommen und Vermögen unabhängig.

Pflegetagebuch

Die Pflegekassen bieten ein Pflegetagebuch an, in das alle an der Pflege beteiligten Personen ihre Pflegezeiten und Pflegetätigkeiten eintragen. Darin wird minutengenau festgehalten, wie viel Zeit die einzelnen Tätigkeiten im Rahmen der Pflege und hauswirtschaftlichen Versorgung einnehmen. So bekommt der Pflegenden einen Überblick über den gesamten Hilfebedarf und Zeitaufwand der täglichen Pflege.

Zur Vorbereitung von Besuchen des MDK ist das Führen eines Pfl egetagebuches sehr zu empfehlen

Als pflegende Tätigkeit sind aufgelistet:

- Körperpflege: z.B. Waschen, Duschen, Mund- und Zahnpflege.....
- Mobilität: z.B. Aufstehen vom Bett, Rollstuhl, Treppensteigen.....
- Ernährung: z.B. Mundgerechte Zerkleinerung, Speisenerabreichung.....
- Hauswirtschaftliche Versorgung: z.B. Einkaufen, Kochen, Waschen....

Patientenberatung

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD, §S.72) hat die Aufgabe, Patientinnen und Patienten in gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Fragen qualitätsgesichert und kostenfrei zu informieren und zu beraten. Die Patientenorientierung im Gesundheitswesen soll gestärkt und Problemlagen im Gesundheitssystem sollen aufgezeigt werden.

Schwerbehindertenausweis

Behinderte Menschen haben die Möglichkeit einen Schwerbehindertenausweis zu beantragen.

Dieser dient als Nachweis gegenüber dem Arbeitgeber, Sozialleistungsträger sowie Behörden um Erleichterungen und Vergünstigungen zu erhalten. Durch einen Schwerbehindertenausweis ergeben sich in der Praxis einige Vorteile wie z.B. 5 Tage mehr Urlaub pro Jahr, Steuererleichterungen und eventuell früherer Eintritt ins Rentenalter. Als Schwerbehinderter gilt nur, wer einen Grad der Behinderung (GdB) von 50 hat. Im Arbeitsleben können Arbeitnehmer einem Schwerbehinderten gleichgestellt werden, falls ein GdB von 30 vorliegt und die Agentur für Arbeit der Gleichstellung zustimmt. Neben dem Grad der Behinderung können verschiedene Merkzeichen gewährt werden.

Weitere Auskünfte erteilt

- Landratsamt – Versorgungsamt RNK (§S.61)

Rechtliche Betreuung

Das seit 1992 geltende Betreuungsrecht hat die vorherige Vormundschaft für Volljährige abgelöst. Für erwachsene Menschen, die aufgrund geistiger, seelischer oder körperlicher Erkrankung oder Behinderung nicht in der Lage sind, ihre Angelegenheiten

(Finanzen, Bestimmung des Aufenthaltsortes, Entscheidungen bezüglich medizinischer Maßnahmen etc.) selber zu erledigen, kann ein Betreuer bestellt werden. Als Betreuungsperson kann entweder jemand aus dem Verwandten- und Freundeskreis oder ein Berufsbetreuer eingesetzt werden.

Auskünfte und Unterstützung für Betreuung und Betreuer erhalten Sie bei folgenden Stellen:

- Stadt Heidelberg – Betreuungsbehörde (☎ S.60)
- Betreuungsbehörde des Rhein-Neckar-Kreises (☎ S.60)
- Betreuungsverein SKM (☎ S.69)
- Krankenhaussozialdienst

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Durch eine Vorsorgevollmacht kann eine rechtliche Betreuung vermieden werden. Sie legen darin fest, wer stellvertretend für Sie Entscheidungen treffen und für Sie handeln darf, wenn dies erforderlich werden sollte. Die Vorsorgevollmacht sollte auch die Erlaubnis zu Entscheidungen im Bereich Gesundheit enthalten. In einer Patientenverfügung legen Sie fest, wie Sie im Falle einer schweren Erkrankung medizinisch behandelt werden wollen.

Auskünfte und Unterstützung erhalten Sie bei folgenden Stellen:

- Stadt Heidelberg – Betreuungsbehörde (☎ S.60)
- Betreuungsbehörde des Rhein-Neckar-Kreises (☎ S.60)
- Betreuungsverein SKM (☎ S.69)
- Internationale Gesellschaft für Sterbebegleitung und Lebensbeistand (IGSL)
- Krankenhaussozialdienst

Sozialrechtliche Beratung und Rechtsschutz

Da das Leistungsrecht immer komplizierter wird und sich der einzelne nicht in dieser Materie wie z. B. Rentenrecht, Schwerbehindertenrecht oder Fragen im Arbeitsleben auskennt, bietet der VdK Rechtsberatungen an. Außerdem unterstützt er Mitglieder und Nichtmitglieder bei Widersprüchen oder Klagen gegen Sozialleistungsträger.

Nähere Informationen erhalten Sie beim:

- VdK Sozialverband Rechtsabteilung (☎ S.67)
- Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD, ☎ S.72)

Finanzielle Hilfen

Scheuen Sie sich nicht, Ihnen rechtlich zustehende finanzielle Hilfen in Anspruch zu nehmen. Wer nur über ein geringes Einkommen verfügt und große finanzielle Belastungen hat, kann bestimmte staatliche Sozialleistungen beantragen. Es gibt unter anderem Zuschüsse zur Miete, bei Kindererziehung, zur Haushaltsführung, für Kleidung, zur Pflege und zu krankheitsbedingten Mehraufwendungen. Für Inhaber von Schwerbehindertenausweisen gibt es eine Reihe von Vergünstigungen z.B. bei öffentlichen Einrichtungen und kulturellen Veranstaltungen.

Nähere Informationen erhalten Sie z.B. bei

- Stadt Heidelberg – Amt für Soziales und Senioren (☎ S.60)
- Landratsamt - Versorgungsamt Rhein-Neckar-Kreis (☎ S.61)

Rente

Die Rentenversicherungsgesetzgebung ändert sich regelmäßig und ist so komplex und individuell geworden, dass hier keine allgemeingültigen Empfehlungen gegeben werden können. Vor Erreichen des Regelaltersrente gibt es für Erwerbsgeminderte, Berufsunfähige (Sonderfälle) und Schwerbehinderte die Möglichkeit, vorzeitig unter bestimmten Voraussetzungen Rente zu beziehen (Erwerbsminderungsrente).

Auskünfte hierzu erhalten Sie bei

- Krankenhaussozialdiensten
- Bürgerberatungsstellen
- Auskunftsstellen der Deutschen Rentenversicherung.

Steuerliche Vergünstigungen

Schwerbehinderte mit gültigem Ausweis können steuerliche Vergünstigungen des Finanzamtes in Anspruch nehmen. Die Vergünstigungen beziehen sich auf die Lohn- und Einkommenssteuer, die Kfz-Steuer und gegebenenfalls Grund- oder Vermögenssteuer.

Nähere Informationen erhalten Sie bei dem Versorgungsamt.

- Landratsamt - Versorgungsamt Rhein-Neckar-Kreis (☎ S.61)

Sterbebegleitung

Die Sterbebegleitung bietet die Möglichkeit, zufrieden mit sich und der Umwelt Abschied zu nehmen. Der Tod wird nicht mehr als ein Feind empfunden sondern als ein Teil des Lebens. Es besteht die Gelegenheit sich mit Verwandten, Freunden und Bekannten auszusöhnen.

Ambulante Hospiz-Hilfe

Für Patienten, die in der häuslichen Umgebung bleiben möchten und können, bietet die ambulante Hospiz-Hilfe des Diakonischen Werkes ihre Unterstützung an. Die Hospiz-Helferinnen und -Helfer begleiten durch Besuche schwerkranke und alte Menschen und ihre pflegenden Angehörigen während der Zeit der Erkrankung, des Sterbens und der Trauer. Sie stehen als Entlastung der Angehörigen und als Betreuung der Kranken zur Verfügung und können den Betroffenen helfen, durch eine schwierige Lebensphase hindurchzugehen. Die Hilfe ist kostenlos und wird so lange geleistet, wie sie notwendig ist.

Zu den Helferinnen und Helfern der Hospiz-Hilfe können Sie bereits im Krankenhaus, auch durch die Mitarbeiter des Krankenhaussozialdienstes, Kontakt aufnehmen oder einen Hausbesuch vereinbaren.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der

- Ambulanten Hospiz-Hilfe (Diakonisches Werk Heidelberg) (☎ S.63)
- Brückenpflegeteam am Universitätsklinikum Heidelberg (für Personen mit einer Krebserkrankung) (☎ S.63)
- Hospizgemeinschaft Lebenskreis, IGSL Regionalgruppe Schwetzingen (☎ S.71)

Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV)

Menschen mit einer nicht heilbaren fortschreitenden Erkrankung und einer begrenzten Lebenserwartung haben unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf eine SAPV. Die Leistung der Krankenkasse muss von einem Arzt verordnet werden und umfasst ärztliche und pflegerische Hilfen und die Koordination von Maßnahmen (z.B. Schmerztherapie). SAPV kann im häuslichen und stationären Bereich in Anspruch genommen werden.

Hospiz

Das Hospiz, als stationäre Versorgungsmöglichkeit von Schwerkranken, hat sich zur Aufgabe gemacht, unheilbar erkrankte Menschen in der letzten Lebensphase zu begleiten. Im Hospiz werden Menschen in einer Gemeinschaft versorgt, die den Erkrankten Beistand und Hilfe rund um die Uhr gibt. Im Hospiz werden die Patienten individuell ganzheitlich gepflegt und seelisch betreut. Ferner werden die Angehörigen in die Begleitung mit einbezogen. Für sie steht als Unterbringungsmöglichkeit ein Zimmer zur Verfügung. Die Unterbringung in einem Hospiz wird durch die Kranken- und Pflegekasse finanziert.

Anfragen sind zu richten an

- Hospiz Louise (☎ S.71)
- Hospiz Agape Wiesloch (☎ S.71)

Beratungsstellen

Amt für Soziales und Senioren (Sozialamt)

Das Sozialamt (☎ S.60) ist unter anderem für folgende Aufgabenbereiche zuständig:

- Beratung in sozialen Fragen
- Gewährung von Leistungen der Sozialhilfe
- Beratung und Unterstützung von durch das Betreuungsgericht eingesetzte ehrenamtlichen rechtlichen Betreuern (Betreuungsgesetz)
- Beratung über Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen (Betreuungsgesetz)
- Aktivierende Altenhilfe (Seniorenfreizeitberatung, Seniorenzentrum Weststadt)
- Beratung in Fragen der Versorgungs- und Pflegebedürftigkeit und Vermittlung von Pflegediensten (Pflegerstützpunkt Heidelberg)
- Zusammenarbeit mit Trägern der freien Wohlfahrtspflege
- Grundsicherungsstelle
- Gewährung von Leistungen nach dem Wohngeldgesetz

Bürgerämter

Die Beratung der Heidelberger Bürger übernehmen die Bürgerämter. Diese geben Auskunft über städtische Leistungen. Ebenso ist dort die Sozialversicherungsstelle untergebracht, bei der Rentenansprüche gestellt werden können.

Ihre zuständige Bürgerberatungsstelle erfahren Sie bei der

- Stadt Heidelberg - Bürgeramt Mitte (☎ S.60)

Gesundheitsamt

Das Gesundheitsamt ist im Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis untergebracht. Der Sozialmedizinische Dienst des Gesundheitsamtes ist Informations- und Kontaktstelle für Ratsuchende, Behörden und Institutionen in Fragen zu Gesundheit, Krankheit und Behinderung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten in sozialrechtlichen, fachlichen und persönlichen Fragen sowie über Hilfsangebote, Fachdienste, Einrichtungen und übernehmen ggf. die Vermittlung in Heidelberg und Umgebung.

- Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis - Gesundheitsamt (☎ S.60)

Pflegestützpunkt

Der Pflegestützpunkt in Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis ist eine Anlaufstelle für Information und Vermittlung von Hilfen bei Krankheit, Pflege und im Alter. Die Mitarbeiter verfügen über einen umfassenden Blick auf staatliche Hilfen und Finanzierungsmöglichkeiten.

Der Pflegestützpunkt berät alte, kranke und behinderte Menschen in Fragen der häuslichen und stationären Versorgung, hilft bei Finanzfragen und koordiniert die notwendigen Hilfen

Die Beratung ist unabhängig, individuell und kostenlos.

- Pflegestützpunkt Heidelberg (☎ S.60)
- Pflegestützpunkt Rhein-Neckar-Kreis
 - Walldorf (☎ S.61) und
 - Weinheim (☎ S.61)

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen bieten Schlaganfallpatienten und ihren Angehörigen die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen, die sich in einer ähnlichen Lebenslage befinden, auszutauschen. Gerade der Erfahrungsaustausch hilft dabei, die neue Lebenssituation anzunehmen und Wege zur Bewältigung zu finden. In Selbsthilfegruppen erfährt man als Betroffener Verständnis für die eigene Lage – die anderen Gruppenmitglieder haben selbst Ähnliches erlebt.

Selbsthilfegruppen für Schlaganfallpatienten oder Angehörige bieten:

- Gegenseitige Unterstützung und Erfahrungsaustausch
- Auseinandersetzung mit der Erkrankung
- Informationen zur Rehabilitation
- Vertretung gemeinsamer Interessen bei Behörden und Sozialleistungsträgern
- Zusammenarbeit mit Ärzten und medizinischen Einrichtungen

Wer eine Selbsthilfegruppe sucht, erhält Informationen beim:

- Heidelberger Selbsthilfe- und Projektbüro (☒ S.67)
- Die Kontaktinformationen der Selbsthilfegruppen in Heidelberg und der Region finden Sie im Adressteil ab Seite 73.

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Ein wichtiges Ziel dieser seit 1992 existierenden Stiftung ist die Förderung der Wissenschaft zum Nutzen der Betroffenen. Über alle Disziplinen hinweg sollen Ärzte, Therapeuten, Reha-Spezialisten, Krankenhausesperten, Vertreter der Krankenkassen und Rentenversicherungen nach Verbesserungen und unkonventionellen Lösungen suchen. Dafür setzt sich die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe u. a. auf Kongressen und Symposien ein.

Die Stiftung leistete seit ihrem Bestehen wichtige Aufbauarbeit. Dazu zählt vor allem die Aufklärung der Bevölkerung über den Schlaganfall, seine Prävention, Behandlung und Rehabilitation. Dazu entwickelte die Stiftung vielreichendes Informationsmaterial.

Weiterhin werden kostenlose Patienten/Angehörigen -Seminare angeboten.

- Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe (☒ S.72)

Telefonseelsorge

Telefonseelsorge ist eine wichtige Lebenshilfe und ein anerkannter Notdienst, um Menschen in Not und Verzweiflung die Möglichkeit zu geben, sich jederzeit (rund um die Uhr) anonym aussprechen zu können. Die meist ehrenamtlichen Telefonseelsorger hören Ihnen zu und beraten Sie direkt im Telefongespräch.

Sie sind bundesweit kostenfrei zu erreichen unter

- Tel. 0800 1110111 und 0800 1110222

Wohlfahrtsverbände

Seit über 100 Jahren helfen Verbände der Freien Wohlfahrtspflege Menschen, die in Not geraten sind.

Schlaganfallpatienten und ihre Angehörigen können folgende Hilfsangebote in Anspruch nehmen:

- Ambulante pflegerische und hauswirtschaftliche Hilfen
- Behindertenhilfe/Altenhilfe (Altentagesstätten, Altenclubs, Mobile Soziale Dienste)
- sonstige soziale Hilfen und Beratungsangebote (Krisenberatung, Ehe- und Lebensberatung, Psychologische Beratung)

In Heidelberg gibt es folgende Wohlfahrtsverbände:

- Arbeiterwohlfahrt (☐ S.68)
- Caritasverband (☐ S.68)
- Deutsches Rotes Kreuz (☐ S.69)
- Diakonisches Werk (☐ S.69)
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband (☐ S.69)

Die ab S. 68 aufgeführten Adressen bezeichnen die Kreis- bzw. Ortsverbände. Dort erhalten Sie weitere Auskünfte und Adressen von Einrichtungen der Wohlfahrtsverbände in der Nähe Ihres Wohnortes.

Arbeit und Beruf

Für viele Schlaganfallbetroffene ist die Wiederaufnahme der beruflichen Tätigkeit ein wichtiges Ziel und oft möglich. Um dieses Ziel zu erreichen, gibt es gesetzliche Vorgaben, die das Zusammenspiel der verschiedenen Sozialleistungsträger regeln. Zentrale Aufgabe der Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (vormals Berufliche Rehabilitation) ist die dauerhafte Integration an einem geeigneten Arbeitsplatz.

Wiedereingliederung in die Erwerbstätigkeit

Ist eine berufliche Wiedereingliederung möglich, dann sollte in der Rehabilitationsklinik eine gezielte Beratung durch das Fachpersonal des zuständigen Rehabilitationsträgers unter Einbeziehung des Arbeitsamtes erfolgen. Diese Beratung macht in der Regel der Sozialdienst der Rehaklinik. Neben der Wiederaufnahme der früheren Tätigkeit (gegebenenfalls mit Arbeitsplatzanpassung) sind eine stufenweise Wiedereingliederung, ein Arbeitsplatzwechsel innerhalb des bisherigen Betriebes oder eine Umschulung in Erwägung zu ziehen.

Stufenweise Wiedereingliederung

Durch eine stufenweise Aufnahme der Tätigkeit soll die Eingliederung in das Erwerbsleben erleichtert werden. Arzt, Versicherter, Arbeitgeber und Krankenkasse müssen mit der stufenweisen Wiedereingliederung einverstanden sein.

Die Wiedereingliederung sollte nach einem flexibel zu handhabenden Stufenplan verlaufen wie z.B.:

- 4 Stunden täglich für 4 Wochen, danach
- 6 Stunden täglich für 6 Wochen, danach
- volle Arbeitsfähigkeit

Bei einem sehr geringen Leistungsvermögen kann auch mit 2 Stunden für 2 Wochen begonnen werden. In der Regel wird die stufenweise Wiedereingliederung von einem Arzt vorgeschlagen. Die stufenweise Wiedereingliederung ist dann beendet, wenn nach medizinischen Kriterien Arbeitsfähigkeit besteht. Während der Wiedereingliederung ist man weiterhin krankgeschrieben. In der Phase der Wiedereingliederung darf kein Urlaub genommen werden, da Arbeitsunfähigkeit und Urlaub sich grundsätzlich ausschließen.

Innerbetriebliche Arbeitsplatzumbesetzung

Diese ist notwendig, falls die bisherige Arbeit nicht mehr ausführbar ist. Dazu werden vom jeweiligen Rehabilitationsträger z. B. notwendige technische Hilfsmittel zur Verfügung gestellt, um den neuen Aufgabenbereich ergonomisch auszustatten. Eingliederungszuschüsse können an den Arbeitgeber vom Rehabilitationsträger gezahlt werden.

Umschulungsmaßnahmen

Sie finden in der Regel über einen Zeitraum von zwei Jahren in einem Berufsförderungswerk statt. Ziel ist das Erlernen eines geeigneten Berufes. Dabei sollten Eignung, Neigung, bisherige Tätigkeit und Lage und Entwicklung auf dem Arbeitsmarkt berücksichtigt werden.

Kostenträger von Integrationsmaßnahmen

Deutsche Rentenversicherung

Der Rentenversicherungsträger ist immer dann zuständig, wenn

- die 15-jährige Wartezeit erfüllt ist
- eine Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit bezogen wird
- eine Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit zu leisten wäre
- für eine voraussichtlich erfolgreiche Rehabilitation im Anschluss an medizinische Leistungen der Träger der Rentenversicherung erforderlich ist.

Detaillierte und individuelle Auskünfte erteilt

- Deutsche Rentenversicherung (DRV) Mannheim (☎ S.70)

Agentur für Arbeit

Die Agentur für Arbeit (☎ S.61) ist zuständig, wenn die 15-jährige Wartezeit beim Rentenversicherungsträger nicht erfüllt ist.

Integrationsamt

Das Integrationsamt (§ S.71) ist immer dann zuständig, wenn ein Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 50% oder eine Gleichstellung durch die Agentur für Arbeit vorliegt. Weiterhin muss ein Arbeitsplatz vorhanden sein.

Integrationsfachdienste beraten im Auftrag vom Integrationsamt sowohl schwerbehinderte Menschen als auch deren Arbeitgeber unmittelbar vor Ort. Zuständig ist der Integrationsfachdienst in dessen Einzugsbereich die Arbeitsstelle liegt.

- Integrationsfachdienst (§ S.61)

Prävention / Vorbeugung

Prävention bedeutet Vorbeugung, einer Krankheit zuvorkommen, sie gar nicht erst entstehen lassen, bzw. sie so früh wie möglich erkennen und behandeln.

Krankheitsvorbeugung bei Gesunden

Maßnahmen, die der Verhinderung des ersten Auftretens einer Erkrankung dienen, werden als Primärprävention bzw. Primärprophylaxe bezeichnet. Mit Bezug auf den Schlaganfall und alle anderen vaskulären Erkrankungen (Gefäßerkrankungen), wie z.B. Herzinfarkt, gilt es zur Primärprävention, vor allem die Risikofaktoren für das Auftreten einer solchen Erkrankung zu kennen und möglichst gut zu behandeln.

Für den Schlaganfall müssen nicht-veränderbare Risikofaktoren – wie Geschlecht, Alter, familiäre (genetische) Belastung – von veränderbaren unterschieden werden. Als wichtigste veränderbare Risikofaktoren gelten:

- Bluthochdruck (arterielle Hypertonie)
- Diabetes mellitus
- Zigarettenkonsum
- Übergewicht
- Körperliche Inaktivität
- Erhöhte Blutfettwerte
- Übermäßiger Alkoholgenuss
- Vorhofflimmern
- Verengungen der hirnversorgenden Gefäße (Arteriosklerose)

Von Bedeutung ist, dass sich diese Risikofaktoren gegenseitig verstärken, d.h. das gleichzeitige Vorhandensein mehrerer Risikofaktoren ist besonders bedeutsam. Und so schwer es auch ist, durch eine konsequente Verbesserung der Risikofaktoren kann man das Risiko einen Schlaganfall zu erleiden deutlich senken.

- Für den Blutdruck gilt das Ziel eines normalen Blutdruckes (<140/95mmHg)
- Rauchen sollte beendet (oder noch besser gar nicht erst begonnen) werden
- Eine Zuckerkrankheit sollte gut eingestellt sein (Ziel HbA1c um 6,5%)

- Bewegungsmangel sollte mit regelmäßiger körperlicher Aktivität (mind. 3x/Woche ca. 30 Min) begegnet werden
- Bei Pat. mit Vorhofflimmern kann unter bestimmten Umständen eine „blutverdünnende“ Therapie (Antikoagulation) notwendig sein

Die routinemäßige Einnahme blutverdünnender Medikamente, wie z.B. ASS, ohne Vorhandensein von Risikofaktoren wird NICHT empfohlen, gleiches gilt für Vitamine oder cholesterinsenkende Medikamente.

Wenn Sie vermuten einen oder mehrere Risikofaktoren zu haben, oder sich unsicher bzgl. deren Behandlung sind, fragen Sie bitte Ihren Arzt.

Verhinderung von erneuten Ereignissen

Maßnahmen der Sekundärprävention bzw. Sekundärprophylaxe zielen darauf ab, nach einer Erkrankung eine Wiederholung oder Verschlechterung zu verhindern. Auch hier ist die konsequente Behandlung der Risikofaktoren maßgeblich. Bzgl. Blutdruck, Rauchen, Diabetes und Bewegungsmangel gibt es keine relevanten Unterschiede zur Primärprävention, wie sie im vorangegangenen Abschnitt beschrieben wurde. Eine Fettstoffwechselstörung (Hypercholesterinämie) sollte NACH einem Schlaganfall jedoch konsequenter behandelt werden. Hierfür sind neben diätetischen Maßnahmen häufig Medikamente notwendig, die Ihnen Ihr Arzt verschreiben wird.

Nahezu alle Patienten nach einem Hirninfarkt erhalten ein Medikament zur „Blutverdünnung“, mit dem die Blutgerinnung gehemmt wird. Hierfür stehen verschiedene Präparate zur Verfügung. Ihr Arzt wird gemeinsam mit Ihnen das für Sie richtige auswählen. Wichtig ist, diese Medikamente regelmäßig einzunehmen und anderen Ärzten (z.B. auch Zahnärzten) davon zu berichten.

Eine sog. symptomatische Carotisstenose, also eine arteriosklerotischen Verengung der Halsschlagader, die ursächlich für einen Schlaganfall ist, sollten entweder durch eine offene Operation durch einen Gefäßchirurgen oder einen Kathetereingriff (Stenting) beseitigt werden. Dies geschieht in aller Regel in direktem Zusammenhang mit dem Aufenthalt in der Akutklinik.

Verhinderung bzw. Eindämmung von Folgeerkrankungen

Wie zu Anfang beschrieben (Kapitel „Folgen eines Schlaganfalls“ ab Seite 5) kann es in der Folge eines Schlaganfalls zu mannigfaltigen Beschwerden und Problemen kommen. Beispiele hierfür sind Schmerzen, Schwellungen (Ödeme), Versteifungen von Muskeln und Gelenken (Kontrakturen), Druckstellen (Dekubitus), Niedergeschlagenheit und Verzweiflung (Depressionen). Diese Folgen zu behandeln, macht einen wesentlichen Teil der physiotherapeutischen, ergotherapeutischen, logopädischen, neuropsychologischen, pflegerischen und medizinischen Behandlung aus.

Gesundheitsfördernde Maßnahmen

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, durch eigenes Verhalten seine Gesundheit zu fördern oder mit den Folgen einer Erkrankung besser fertig zu werden. Einige werden wir im Folgenden beschreiben.

Bewegung

Für körperliches Wohlbefinden und seelische Ausgeglichenheit ist Bewegung unabdingbar. Regelmäßige Bewegung 1-3 x Woche je mind. 30 Min., z.B. Spaziergehen, Treppensteigen, Fahrradfahren, Schwimmen, Rollstuhlfahren, Gymnastik, Alltagsaktivitäten möglichst selbst erledigen.

Bewegung hat sich als Mittel zur Krankheitsbewältigung und Rehabilitation bei unterschiedlichsten Erkrankungen bewährt. Die Erfahrung der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit steigert das Selbstwertgefühl und vermittelt die Erfahrung, den eigenen Gesundheitszustand selbst positiv beeinflussen zu können.

Wer sich nicht gerne alleine bewegt, Anleitung benötigt oder spezielle Herausforderungen / Methoden sucht, hat eine große Anzahl von Möglichkeiten dies in den unterschiedlichsten Gruppen, Vereinen oder Institutionen zu finden.

Behinderten- bzw. Rehasport

Behindertensport für Menschen, die in der Sportausübung bestimmten Einschränkungen unterliegen, wird von jeder Krankenkasse angeboten. Personen jeden Alters sind angesprochen. Für Behinderte kann Sport auf Rezept vom Arzt (z.B. als „Rehasport“) verordnet werden.

In Heidelberg gibt es spezielle Sportgruppen für Schlaganfall. Diese Sportgruppen fördern auf spielerische Weise die Bewegung und Wahrnehmung, sorgen für neues Selbstbewusstsein und neue soziale Kontakte der Betroffenen. Sie sind somit wichtiger Bestandteil der gesamten Rehabilitation.

Anlaufstellen:

- Sportkreise und Sportvereine (☰ S.64)

Erholung

Erholung bedeutet im allgemeinen Sinn den Wiederaufbau von erschöpftem Leistungsvermögen, sowohl körperlich, geistig als auch seelisch. Sie geschieht vor allem durch Schlafen, Ruhen bzw. Entspannen, aber auch durch Freizeitaktivitäten im Urlaub oder auf Kuren.

Entspannung

Entspannung ist Ausgleich zur Anspannung. Die Bewältigung des Alltags erfordert ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung, also zwischen Anstrengen und Kraft schöpfen. Die meisten Menschen haben ihre ganz persönlichen Entspannungsformen.

Psychologische Entspannungsmethoden haben in den vergangenen Jahren im Sinne einer Therapie oder als Vorbeugung an Bedeutung gewonnen. Es gibt spezielle Entspannungsverfahren wie z.B. das Autogene Training oder die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Es geht bei diesen Methoden auch um die Verbesserung im Umgang mit Alltagsproblemen und damit die Erhöhung der Lebensqualität.

Freizeit und Hobbys

Eine ausgefüllte Freizeit, die Erholung, Abwechslung und Anregungen vermittelt, ist gerade für Menschen mit einer Behinderung von besonderer Bedeutung. Fast alle Selbsthilfeorganisationen, Wohlfahrtsverbände und Seniorenzentren bieten Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung an.

Musik, Malerei, Fotografie, Töpfern sind nur einige Möglichkeiten, sich kreativ mit sich selbst und seiner Umwelt auseinander zu setzen. Wichtig ist die Freude an der Tätigkeit selbst und an dem Ergebnis.

Kurse in den verschiedensten Möglichkeiten schöpferischen Gestaltens bieten an:

- Volkshochschulen (☰ S.72)
- Kreativgruppe im Treffpunkt der SHV Heidelberg.
Hier können sich Betroffene austauschen und gemeinsam künstlerisch arbeiten (Information und Anmeldung unter Tel. 06221/ 588 7474).

Unter besonderer Berücksichtigung der eingeschränkten Fähigkeiten des Schlaganfallpatienten ist der Wieder- oder Neubeginn von Hobbys ein Teil der ergotherapeutischen Tätigkeit.

- siehe Kapitel „Ambulante Versorgung - Ergotherapie“ (☰ S.17).

Reisen

Für Menschen mit Behinderung, ebenso wie für ältere Menschen, sind Kontakte, Gespräche, Geselligkeit und Teilnahme am kulturellen Leben ganz besonders wichtig. Allzu leicht zieht man sich in die eigenen vier Wände zurück und isoliert sich selbst.

Die Teilnahme an Erholungsreisen ist eine gute Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln. Wollen Sie als Schlaganfallpatient verreisen oder an organisierten Freizeiten teilnehmen, müssen bestimmte Anforderungen erfüllt sein, damit dies gelingen kann.

Einige Wohlfahrtsverbände bieten jedes Jahr verschiedene kostengünstige Reisen und Erholungsmaßnahmen an. Interessierte können dort die aktuellen Angebote erfragen.

- siehe Kapitel „Beratungsstellen – Wohlfahrtsverbände“ (☰ S.45)

Wer keine ausgedehnte Urlaubsreise durchführen möchte, der kann in seiner näheren Umgebung angenehme Tage verbringen mit interessanten Freizeitangeboten. Auch „Ferien ohne Koffer“ mit allabendlicher Rückkehr nach Hause sind möglich.

Der „Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.“ (☰ S.67) organisiert durch seinen Reiseservice Reisen für Menschen mit Körperbehinderungen, deren Familienangehörige, Freunde und Bekannte. Dort erhalten Interessierte auch zahlreiche weitere Informationen für körperbehinderte Touristen. Durch die Reisehelferbörse des Verbandes besteht die Möglichkeit, für die Dauer des Urlaubs Hilfspersonen vermittelt zu bekommen.

Die Deutsche Bahn bietet einen Service für mobilitätseingeschränkte Reisende (Tel. 01806 512512)

Ernährung

Die Ernährung hat unmittelbare Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Ist sie falsch oder einseitig, kann sie Krankheiten auslösen oder verschlimmern. Eine wohlschmeckende, abwechslungsreiche und dem persönlichen Bedarf angepasste Kost dagegen kann vorbeugen oder den Krankheitsverlauf und das Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Neue Erkenntnisse der Ernährungsforschung bestätigen die alten Erkenntnisse, die den gesundheitlichen Nutzen möglichst naturbelassener, von tierischen Fetten weitestgehend befreiter, zucker- und salzreicher Ernährung betonen. Zur Gesunderhaltung der Gefäße ist diese sogenannte „mediterrane Kost“ mit nativen Speiseölen unbedingt empfehlenswert.

Informieren sie sich und lassen sie sich beraten!

Ihr wichtigster Ansprechpartner ist Ihr Arzt. Lassen Sie sich ausführlich erklären, was Sie selbst tun können, um die medizinische Behandlung zu unterstützen. Dabei sollten Sie aber nicht vergessen, dass Ernährung nicht nur Teil der Therapie, sondern auch des Lebens und der Lebensfreude ist. Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut! Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten, setzen Sie sich an einen nett gedeckten Tisch, essen Sie in Ruhe.

Alle Krankenkassen haben Informationsmaterial zum Thema Ernährung, manche bieten auch eine persönliche Beratung für Ihre Mitglieder an.

Soziale Kontakte

Seniorenzentren

Seniorenzentren verstehen sich als zentraler Treffpunkt zur Freizeitgestaltung der Senioren des jeweiligen Stadtteils. Sie bieten täglich ein Programm an, das die Bürgerinnen und Bürger anspricht. Häufig finden auch an Wochenenden Veranstaltungen statt.

Insbesondere werden angeboten:

- Aktivierende, bewegungsfördernde Gruppenarbeit
- Kulturelle Veranstaltungen
- Beratung in schwierigen Lebenssituationen
- Serviceleistungen für das tägliche Leben, z. B. Mittagessen

Im Kapitel Adressen finden sie unter: „Seniorenzentren“, die komplette Liste aller Heidelberger Zentren (☰ S.66)

Altenclubs

Die Arbeiterwohlfahrt (AWO) und die Kirchengemeinden bieten Altenclubs an. Informationen sind bei der jeweiligen Institution erhältlich.

- Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Heidelberg e.V. (☰ S.68)
- Telefonnummern der Kirchengemeinden entnehmen Sie bitte dem Telefonbuch unter dem Stichwort "Kirchen"

Literaturempfehlung

Mittlerweile gibt es viele Broschüren und Schriften, die wichtige Informationen für Schlaganfallpatienten enthalten und die zum Teil kostenlos versandt werden, wie zum Beispiel:

Broschüren

Informationen der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr erhalten Sie hier Schriften, Broschüren, CDs und DVDs rund um das Thema Schlaganfall.

- Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe (☎ S.72)

Informationen der Stadt Heidelberg

Wegweiser für ältere Menschen

Diese Broschüre beinhaltet Themen wie Angebote zum Aktivsein, Beratung, Information und Bürgerservice, ambulante, medizinische und stationäre Hilfsangebote, finanzielle Hilfen im Pflegefall. Sie enthält Adressen und Telefonnummern von gemeinnützigen Organisationen, Kirchen, städtischen Einrichtungen, Privatinitiativen und Betroffenenverbänden. Der Wegweiser für ältere Menschen wird vom Pflegestützpunkt Heidelberg herausgegeben und in regelmäßigen Abständen aktualisiert.

Ratgeber Demenz Heidelberg

Erstellt vom Arbeitskreis Gerontopsychiatrie Heidelberg

Älter werden im Rhein-Neckar-Kreis

Kreisseniorenrat des Rhein-Neckar-Kreises e.V.

Diese Broschüren sind kostenlos erhältlich bei:

- Pflegestützpunkt Heidelberg (☎ S.60)
- online unter: www.heidelberg.de
- Akademie für Ältere
- Bürgerämter
- Seniorenzentren

Angebot der Heidelberger Sportvereine

„Gesundheitssport und Sport in der 2. Lebenshälfte“,
Herausgeber Sportkreis Heidelberg e.V. (☰ S.65)

Informationen der Bundesministerien

Ratgeber zur Pflege

Dieser Ratgeber bietet interessante Informationen rund um die häusliche Pflege durch Angehörige.

Ratgeber zur gesetzlichen Krankenversicherung

Dieser Ratgeber informiert über unser Gesundheitswesen und die Gesundheitsreform, zu Fragen zur Krankenversicherung, zur medizinischen Versorgung, zum Krankengeld, zu meinen Rechten, zur Beitragszahlung, zur Zahnmedizin, zur Prävention, Früherkennung und Vorsorge und zur therapeutischen Unterstützung.

Bewegung und Gesundheit. Mitmachen und fit werden.

In dieser Broschüre informiert das Bundesministerium für Gesundheit über Prävention und gibt Tipps für ein gesünderes Leben.

Alle drei Ratgeber sind kostenlos zu beziehen über:

- Bundesministerium für Gesundheit (BMG, ☰ S.70)
- online unter www.bmgs.bund.de - „Publikationen – Pflege“

Ratgeber für behinderte Menschen

Die Broschüre gibt umfassend Auskunft über alle Leistungen und Hilfestellungen, auf die Behinderte Anspruch haben, von der Vorsorge und Früherkennung und die medizinische Rehabilitation, über die Schul- und Berufsausbildung und Berufsförderung bis zu steuerlichen Erleichterungen. In Auszügen sind auch die entsprechenden Gesetzestexte enthalten.

Dieser Ratgeber ist kostenlos zu beziehen über:

- Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS, ☰ S.70)
- online unter www.bmas.bund.de - „Publikationen“

Bücher

Ein Schlag aus heiterem Himmel

Von Wolfgang Raabe; Universität Bremen, Universitätsbuchhandlung, 2000

Leben nach dem Schlaganfall, Mein Weg aus der Katastrophe

Von Josef A. Nowak; Molden Verlag, 2001

Nach einem Schlaganfall. Informationen für Patienten und Angehörige

Von Stefan Kiechl, Wolfgang Lalouschek, Wilfried Lang; Holzhausen Verlag, 2014

Schlaganfall - Wege zu Kraft und neuem Lebensmut

Von Frau Dipl.-Psych. Dr. Caroline Michel; Trias Verlag, 2003

Schlaganfall - Wie Sie sich auf ein verändertes Leben einstellen

Von Jürgen Wilhelm und Dr. Alfred Lauer; Trias Verlag, 2002

Tagebuch für Anne S.: Wiederkehr aus dem Koma

Von Conny Schmidt; C. Froberg Verlag, 1998

Und plötzlich aus der Spur ...: Leben nach Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma und anderen neurologischen Erkrankungen. Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

von Angela Luppen und Harlich H. Stavemann; Beltz Verlag, 2014

Und wieder blühen die Rosen; Mein Leben nach dem Schlaganfall

Von Hildegund Heinl; Kösel Verlag, 2001

Nachts wenn der Garten blüht

Von E.L. Swann; Ullstein Verlag, 2000

Verdammte Stille

Philippe u. Stephane Vigand; Heyne Verlag, 2000

Was nun? Tausend Fragen nach dem Schlaganfall

Von Johannes Steiner; Books on Demand Verlag, 2001

Internetadressen

Medizinische Informationen per Internet ersetzen nicht das Gespräch mit ihrer Ärztin bzw. mit ihrem Arzt. Wer jedoch mehr über seine Erkrankung erfahren möchte, kann hier wertvolle Informationen erhalten.

Eine Vielzahl von Informationen zum Thema Schlaganfall finden Sie über die bekannten Suchmaschinen. Für Patienten und Angehörige verständliche und gut aufbereitete Informationen erhalten Sie unter anderem bei folgenden Internetadressen:

www.schlaganfall-hilfe.de

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

www.schlaganfallnetz.de

Kompetenznetz Schlaganfall: Netzwerk von Wissenschaftlern, Selbsthilfeverbänden und anderen Organisationen

www.heidelberg.huerdenlos.de

Heidelberger Stadtführer für Menschen mit Behinderung. Leider ist dieser Stadtführer aus Kostengründen nicht in gedruckter Version lieferbar und kann nur im Internet eingesehen und Seitenweise ausgedruckt werden. Er gibt Auskunft darüber, wie Rollstuhlfahrer, Sehgeschädigte und Hörbehinderte in der Stadt Heidelberg zurechtkommen.

Adressen

Ämter und Behörden

Stadt Heidelberg

Allgemeine Internetadresse: www.Heidelberg.de
Amt für Soziales und Senioren (Sozialamt)
Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg
Tel.: 06221 5837000

Betreuungsbehörde beim Amt für Soziales und Senioren

Fischmarkt 2, 69117 Heidelberg
Tel: 06221 5838690 oder 5838920 oder 5838550 oder 5838840
Mail: Betreuungsbehoerde@heidelberg.de

Bürgeramt Mitte

Bergheimer Str. 69, 69115 Heidelberg
Tel: 06221 5849150

Pflegestützpunkt Heidelberg

Dantestr. 7, 69115 Heidelberg
Tel: 06221 5849000
eMail: pflegestuetzpunkt@heidelberg.de
www.heidelberg.de/Senioren

Wohnberatung im Technischen Bürgeramt

Kornmarkt 1, 69117 Heidelberg
Tel: 06221 5825300
eMail: wohnberatung@heidelberg.de

Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis

Kurfürstenanlage 38-40, 69115 Heidelberg
Tel: 06221 5220
www.Rhein-Neckar-Kreis.de
Postanschrift: Postfach 104680, 69036 Heidelberg
Behindertenbeauftragter: Tel. 06221 5222500
Betreuungsbehörde: Tel. 06221 5221368 oder 5222500
Gesundheitsamt: Tel. 06221 5221866
Baurechtsamt: Tel. 06221 5221295
Straßenverkehrsamt: Tel. 06221 30734106

Pflegestützpunkt Rhein-Neckar-Kreis (Walldorf):

Nußlocher Str. 45, 69190 Walldorf

Tel. 06221 5222626

eMail: pflegestuetzpunkt@rhein-neckar-kreis.de

Pflegestützpunkt Rhein-Neckar-Kreis (Weinheim): Weinheim-Galerie

(Bürgerbüro)

Dürrestr. 2, 69469 Weinheim

Tel. 06221 5222620

eMail: karola.marg@rhein-neckar-kreis.de

Versorgungsamt

Eppelheimer Str. 15, 69115 Heidelberg

Tel.: 06221 5222888

eMail: versorgungsamt@rhein-neckar-kreis.de

Agentur für Arbeit

Stadt Heidelberg

Kaiserstr. 69-71, 69115 Heidelberg

Tel: 0800 4555500 oder 0800 4555520

zentrale@arbeitsagentur.de

Integrationsfachdienst

Hebelstr. 22, 69115 Heidelberg

Tel: 06221 8901510

www.ifd-bw.de

eMail: info@ifd-heidelberg.de

Kliniken

Akutkrankenhäuser

Stroke – Unit (Schlaganfallstation) Heidelberg**Neurologische Klinik – Kopfklinik der Universität Heidelberg**

Im Neuenheimer Feld 400, 69120 Heidelberg

Tel: 06221 5638127

homepage der klinik: www.klinikum.uni-heidelberg.de/Neuro

homepage der Stroke Unit: www.klinikum.uni-heidelberg.de/Stroke-Unit

Sinsheimer Schlaganfallstation

Alte Waibstadter Str. 2, 74889 Sinsheim
Tel: 07261 661322
www.grn.de

Heppenheimer Schlaganfallstation

Viernheimer Straße 2, 64646 Heppenheim (Bergstraße)
Tel: 06252 7010
www.kkh-bergstrasse.de

Niedergelassene Ärzte

Ambulante Neurologen / Psychiater / Nervenärzte

über die Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg (☎ S.71) oder die Branchen-/Telefonbücher

Rehabilitationseinrichtungen

Kliniken Schmieder

Speyererhof 3, 69117 Heidelberg
Tel: 06221 65400
www.kliniken-schmieder.de

SRH Kurpfalzkrankenhaus Heidelberg

Bonhoefferstr. 5, 69123 Heidelberg
Tel: 06221 884074
eMail: info@srh.de
www.kurpfalzkrankenhaus.de oder www.srh.de

Bethanien-Krankenhaus

Geriatrisches Zentrum
Rohrbacher Straße 149, D-69126 Heidelberg
Tel.: 06221 3190
eMail: poster@bethanien-heidelberg.de
www.geriatisches-zentrum.de

GRN-Klinik Sinsheim

Alte Waibstadter Str. 2, 74889 Sinsheim
Tel: 07261 660
eMail: Klinik-sinsheim@grn.de
www.grn.de/geriatische-rehabilitation/sinsheim

GRN-Klinik Schwetzingen

Bodelschwinghstraße 10, 68723 Schwetzingen

Tel.: 06202 843-0

www.grn.de/geriatische-rehabilitati on/schwetzingen**GRN-Klinik Weinheim**

Viernheimer Straße 27, 69469 Weinheim

Tel.:06201 9006-0

www.grn.de/geriatische-rehabilitati on/weinheim**Sankt Rochus Kliniken**

Sankt-Rochus-Allee 1-11, 76669 Bad Schönborn

Tel: 07253 820

eMail: info@sankt-rochus-kliniken.dewww.sankt-rochus-klinik.de**SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen**

Bei der alten Saline 2, 74206 Bad Wimpfen

Tel.: 07063 520

www.gesundheitszentrum-badwimpfen.de**ZAR (Zentrum für ambulante Rehabilitati on) Ludwigshafen**

Steiermarkstraße 14, 67065 Ludwigshafen

Tel. : 0621. 595 88-0

eMail: info@zar-ludwigshafen.dewww.zar-ludwigshafen.de

Pflege

Zu Hause

Adressen sind über den Pflegestützpunkt (☒ S.60) erhältlich**Ambulanter Hospizdienst Heidelberg, Diakonisches Werk**

Karl-Ludwig-Str. 6, 69117 Heidelberg

Tel: 06221 537540

eMail: hospiz@dwhd.de**Brückenpflegeteam am Universitätsklinikum Heidelberg**

Im Neuenheimer Feld 131, 69120 Heidelberg

Tel: 06221 566331

www.klinikum.uni-heidelberg.de/brueckenpflege

Betreutes Wohnen

weitere Adressen sind über den Pflegestützpunkt (☰ S.60) erhältlich

Bethanien Lindenhof

Franz-Kruckenbergr-Str. 2, 69126 Heidelberg

Tel: 06221 33900

eMail: info@bethanien-lindenhof.de

Wohnstift Augustinum

Jasperstr. 2, 69126 Heidelberg

Tel. Empfang: 06221 3881

Tel. Beratung: 06221 388808

St. Anna

Plöck 6, 69117 Heidelberg

Tel: 06221 1496

eMail: st.anna-frommel@stadtmission-hd.de

Mathilde-Vogt Haus

Schwarzwaldstr. 22, 69124 Heidelberg

Tel: 06221 78750

Pflegeheime

Adressen sind über den Pflegestützpunkt (☰ S. 60) erhältlich

Sportkreise und -vereine

aktivijA e.V. Heidelberg

Friederike Ziganek-Soehlke

Schwetzingener Str. 60, 69124 Heidelberg

Tel: 06221 7783866

eMail: info@aktivija.de

www.aktivija-ev.de

Rehasportgruppe „Sport nach Schlaganfall“

In Kooperation mit der TSG Rohrbach und den Kliniken Schmieder, Kontakt über die TSG Rohrbach oder die Selbsthilfegruppe „Nie aufgeben - junge Menschen nach Schlaganfall e.V.“ (S. 76)

Sportkreis Heidelberg

Martino Carbotti
Haus am Harbigweg 5D, 69124 Heidelberg
Tel: 06221 432050
eMail: info@sportkreis.heidelberg.de
www.sportkreis-heidelberg.de

TSG Rohrbach (Heidelberg Süd)

Tel: 06221 37030
www.tsgrohrbach.de

TSG Wiesloch

Physiotherapeutin Monika Jahnen
Tel.: 06222 51577
www.tsg-wiesloch.de

Verein für Gesundheitssport Leimen

Physiotherapeutin Margret Herling
Tel.: 06223 49424
www.vfg-leimen.de

TG Sandhausen

Ansprechpartnerin Irene Pelczer
Tel.: 06224 53441
www.tgsandhausen.de

Rehamed

Belfortstr. 2, 69115 Heidelberg
Tel.: 06221 97570
eMail: info@rehamed-heidelberg.de
www.rehamed-heidelberg.de

REGE-Verein Heidelberg (HD Zentrum)

Dr. Klaus Hauer, Bethanienkrankenhaus Heidelberg
Rohrbacherstr. 149, 69126 Heidelberg
Tel: 06221 3101525
eMail: info@rege-verein.de
www.rege-verein.de

Seniorenzentren

Koordination der Seniorenzentren:

Amt für Soziales und Senioren

Tel.: 06221 5838050

Altstadt:

Marshallstr. 13, 69117 Heidelberg, Tel: 06221 181918

Bergheim:

Kirchstr. 16, 69115 Heidelberg, Tel: 06221 182428

Emmertsgrund:

Emmertsgrundpassage 1, 69126 Heidelberg, Tel: 06221 330340

Handschuhsheim:

Obere Kirchgasse 5, 69121 Heidelberg, Tel: 06221 401155

Kirchheim:

Odenwaldstr. 4, 69124 Heidelberg, Tel: 06221 720022

Neuenheim:

Uferstr. 12, 69121 Heidelberg, Tel: 06221 437700

Pfaffengrund:

Storchenweg 2, 69123 Heidelberg, Tel: 06221 700555

Rohrbach:

Baden-Badener-Str. 11, 69126 Heidelberg, Tel: 06221 334540

Schlierbach:

Schlierbacher Landstr. 130, 69118 Heidelberg, Tel: 06221 804427

Weststadt:

Dantestr. 7, 69115 Heidelberg, Tel: 06221 5835360

Wieblingen:

Mannheimer Str. 267, 69123 Heidelberg, Tel: 06221 830421

Ziegelhausen:

Brahmstr. 6, 69118 Heidelberg, Tel: 06221 804427

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfebüro Heidelberg

Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg

Tel.: 06221 184290

eMail: info@selbsthilfe-heidelberg.de

www.selbsthilfe-heidelberg.de

Selbsthilfegruppe Aphasie

www.aphasie-schlaganfall-bw.de

Weitere Adressen von Selbsthilfegruppen siehe unter „Netzwerkmittglieder“ ab Seite 73

Verbände

Behindertenverbände

Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderte e.V.

Altkrautheimer Str. 20, 74238 Krautheim

Tel: 06294 42810

eMail: info@bsk-ev.org

Bundesverband Aphasie

Klosterstr. 14, 97084 Würzburg

Tel: 0931 2501300

eMail: info@aphasiker.de

www.aphasiker.de

VdK – Sozialverband

Rechtsabteilung

Rohrbacher Str. 53, 69115 Heidelberg

Tel: 06221 13110

Berufsverbände

Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE)

Postfach 2208, 76303 Karlsbad

Tel: 07248 91810

eMail: info@dve.info

www.dve.info

Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V.

Augustinusstr. 11a, 50226 Frechen
Tel: 02234 3795
www.dbl-ev.de

Deutscher Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V.

Landesverband Baden-Württemberg e.V.
Fritz-Walter-Str. 19, 70372 Stuttgart
Tel: 0711 925410
eMail: info@bw-physio-deutschland.de
www.bw.physio-deutschland.de

Deutsche Vereinigung für Soziale Arbeit im Gesundheitswesen e.V.

Alt-Moabit 91, 10559 Berlin
Tel: 030 / 394064540
eMail: info@dvsg.org
www.dvsg.org

Gesellschaft für Neuropsychologie e.V. (GNP)

Nikolausstr. 10, 36037 Fulda
Tel: 0661 9019665
eMail: fulda@gnp.de
www.gnp.de

Wohlfahrtsverbände

Arbeiterwohlfahrt

Kreisverband Heidelberg e.V.
Adlerstr. 1/5 – 1/6, 69123 Heidelberg
Tel: 06221 739210
eMail: info@awo-heidelberg.de
www.awo-heidelberg.de

Caritasverband Heidelberg e.V.

Turnerstr. 38, 69126 Heidelberg
Tel: 06221 33030
eMail: caritas@caritas-heidelberg.de
www.caritas-heidelberg.de

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Kreisverband Rhein-Neckar/Heidelberg e.V.
Rudolf-Diesel-Str. 28, 69115 Heidelberg
Tel: 06221 901032
eMail: info@drk-rn-heidelberg.de
www.drk-rn-heidelberg.de

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband

Poststr. 11, 69115 Heidelberg
Tel: 06221 7262170
eMail: kv-hd@paritaet-bw.de
www.paritaet-hd.de

Diakonisches Werk Heidelberg

Karl-Ludwig-Str. 6, 69117 Heidelberg
Tel: 06221 53700
eMail: diakonie@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Baden-Badener-Str.15, 69126 Heidelberg
Tel: 06221 978360

Malteser Hilfsdienst e.V.

Baiertaler Str. 26, 69168 Wiesloch
Tel: 06222 922516 oder 922530
eMail: Hausnotruf.wiesloch@malteser.org
www.malteser.de

Sonstiges

Beratungsstelle der Psychosozialen Hilfe e.V.

Rohrbacher Str. 72, 69115 Heidelberg
Tel: 06221 412481
eMail: beratung@psh-heidelberg.de

Betreuungsverein SKM

Katholischer Verein für Soziale Dienste Heidelberg e.V.
Tel: 06221 436223
eMail: Betreuung-hd@skm-heidelberg.de

BiBeZ

siehe unter: Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum

Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS)

Wilhelmstraße 49, 10117 Berlin

Tel: 030 185270

www.bmas.bund.de

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

Referat Öffentlichkeitsarbeit,
11055 Berlin

Tel: 030 184410 (bundesweiter Ortstarif)

www.bmgs.bund.de

Deutsche Rentenversicherung (DRV)

Baden-Württemberg und Bund

Mozartstr. 3, 68161 Mannheim

Tel: 0621 820050

eMail: regio.ma@drv-bw.de

Fahrschule Zawatzky

Am Kalkbrunnen 1, 69151 Neckargemünd

Tel: 06223 2155

Mobil: 01726690500

www.zawatzky.de

Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum (BiBeZ)

Zur Förderung und Integration behinderter/chronischer erkrankter Frauen und Mädchen e.V.

Alte Eppelheimer Str. 40/1, 69115 Heidelberg

Tel: 06221 600908

eMail: info@bibeze.de

www.bibeze.de

Gebühreneinzugszentrale (GEZ)

Freimersdorfer Weg 6, 50829 Köln

Tel: 0221 50610

eMail: service@rundfunkbeitrag.de

www.rundfunkbeitrag.de

Hospiz Agape

Heidelberger Str. 9, 69168 Wiesloch
Tel.: 06222 389110
www.hospiz-agape.de

Hospiz Louise

Wilhelmstr. 3-5, 69121 Heidelberg
Tel: 06221 526520
eMail: Hospiz.Louise@st.josefskrankenhaus.de
www.st.josefskrankenhaus.de

Hospizgemeinschaft Lebenskreis-IGSL

Regionalgruppe Schwetzingen
Bodelschwingerstr. 10/1, 68723 Schwetzingen
Tel: 06202 843640 oder 0171 8581987
eMail: schwetzingen@igsl-hospiz.de

Individualhilfe für Schwerbehinderte (IS) e.V.

Adlerstr. 1/3, 69123 Heidelberg
Tel: 06221 828170
eMail: info@individualhilfe.de
www.individualhilfe.de

Integrationsamt

Kommunalverband für Jugend und Soziales
Erzbergstr. 119, 76133 Karlsruhe
Tel: 0721 81070

ISB-Individualhilfe für Schwerbehinderte

Ambulanter Pflegedienst zur Versorgung und Beratungsstelle
Blumenthalstr. 38, 69120 Heidelberg
Tel: 06221 400331

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Bezirksdirektion Karlsruhe
Keßlerstraße, 76185 Karlsruhe
Tel: 0721 59610
eMail: bdkarlsruhe@kvbawue.de
www.kvbawue.de

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Carl-Miele-Str. 210, 33311 Gütersloh

Service-und Beratungszentrum

Tel: 05241 97700

eMail: info@schlaganfall-hilfe.de

www.schlaganfall-hilfe.de

Team Heidelberg

Bahnhofstr. 58, 69151 Neckargemünd

Tel: 06223 999640

eMail: info@team-heidelberg.de

www.team-heidelberg.de

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

Tel. 0800 0117722

www.patientenberatung.de

Volkshochschule

Bergheimer Str.76, 69115 Heidelberg

Tel.: 06221 911911

eMail: anmeldung@vhs-hd.de

www.vhs-hd.de

Adressen der Netzwerkmitglieder

aktivija e.V.

Friederike Ziganek-Soehlke
Schwetzingerstr. 60, 69124 Heidelberg
Tel: 06221 7783866
eMail: info@aktivija-ev.de
www.aktivija-ev.de

AOK Rhein-Neckar-Odenwald

Renate Janssen-Tavhelidse
Kurfürsten-Anlage 34 – 36, 69115 Heidelberg
Sozialer Dienst
eMail: renate.janssen-tavhelidse@bw.aok.de

Dorothee Morach

Am Pfaffenrain 24, 69139 Neckarsteinach
Tel.: 06229 690298
eMail: info@morach.de

DAK-Gesundheit

Diana Eggers
Praxisbetreuung und Pflegeberaterin
Speyerer Str. 4-6, 69115 Heidelberg
Tel.: 06221 893711122
eMail: diana.eggerts@dak.de
www.dak.de

Ergotherapeutische Praxis

Paul Weiss
Landhausstraße 6, 69115 Heidelberg
Tel.: 06221 183083
eMail: paulweiss@ergo-mobil.de
www.ergo-mobil.de

Krankenhaus Sinsheim - Schlaganfallstation

Alte Waibstadterstr., 74889 Sinsheim
Tel.: 07261 661962

Kliniken Schmieder

PD Dr. Tobias Brandt, Judith Mang
Speyererhof 3, 69117 Heidelberg
Tel.: 06221 6540221
eMail: j.mang@kliniken-schmieder.de; I.Stammer@kliniken-schmieder.de
www.kliniken-schmieder.de

Logopädiezentrum Schwetzingen

Ulrike Horn-Rudolph, Martina Fichtner
Augustastr. 29, 68723 Schwetzingen
Tel.: 06202 924422
eMail: info@logopaediezentrum.de
www.logopaediezentrum.de

Neurologische Universitätsklinik

Prof. Dr. Peter Ringelb, Sekti onsleiter Vaskuläre Neurologie
Neurologische Universitätsklinik Heidelberg
Im Neuenheimer Feld 400, 69120 Heidelberg
Tel.: 06221 567600
eMail: Neurologie@med.uni-heidelberg.de
www.med.uni-heidelberg.de/neurologie

Neurologische Universitätsklinik Heidelberg

Antje Simon, Regina Menzel
Stroke Unit / Wachstation
Im Neuenheimer Feld 400, 69120 Heidelberg

Neuropsychologisches Zentrum Heidelberg

Leitung: Dipl.-Psych. Sanja Čipčić- Schmidt
Rohrbacher Str. 73, 69115 Heidelberg
Tel. 06221 314633
eMail: praxis@npz-heidelberg.de
www.npz-heidelberg.de

Pflegestützpunkt Heidelberg

Klaus Lochner
Dantestraße 7, 69115 Heidelberg
Tel.: 06221 5837390
eMail: Klaus.Lochner@heidelberg.de

Praxis für Physiotherapie

Astrid Bombosch
Landhausstr. 6, 69115 Heidelberg
Tel.: 06221 183200
eMail: info@praxis-heidelberg.de
www.praxis-heidelberg.de

Praxis für Physiotherapie Reha Rühl

Hans-Böckler-Str. 2A, 69115 Heidelberg
www.reharuehl.de

Praxisgemeinschaft für Logopädie

Barbara Döpp
Bunsenstr. 19, 69115 Heidelberg
Tel.: 06221 162001
www.logopaedie-hd.de

Save more lives

Verein zur Prävention von Herzinfarkt und Schlaganfall e.V.
Elke-Martina Altenberend, Dr. Jutta Gutensohn
Odenwaldblick 17 EG, 74847 Obrigheim
Tel.: 06262 925072
eMail: info@save-more-lives.de

Schädel-Hirnpatienten in Not

Regionalgruppe HD, Carolyn Höhn
Steingasse 18, 69117 Heidelberg
Tel.: 06221 412056
eMail: cdhoehn@t-online.de

Selbsthilfebüro Heidelberg

Sabine Popp
Alte Eppelheimer Straße 38, 69115 Heidelberg
Tel.: 06221 184290
eMail: info@selbsthilfe-heidelberg.de
www.selbsthilfe-heidelberg.de

Selbsthilfegruppe Schlaganfall Heidelberg

Frau Inge Leibold
Friedrichsfelder Str. 35, 69123 Heidelberg
Tel.: 06221 836418

Selbsthilfegruppe Forum Gehirn

Carolyn Höhn
Plöck 24, 69117 Heidelberg
Tel.: 06221 786054
eMail: cdhoehn@t-online.de

Selbsthilfegruppe Nie aufgeben - junge Menschen nach Schlaganfall e.V.

Volker Frank
Breslauerstr. 31, 68526 Ladenburg
Tel: 06203 890851
eMail: nie.aufgeben@online.ms
www.alles-ist-anders.info

Selbsthilfegruppe Schwetzingen

Wolfgang Just Ketsch, Tel. 06202 65549
Ernst Fesl , Tel. 06202 272881
www.logopaediezentrum.de/selbsthilfegruppe-1.html

Selbsthilfegruppe Schlaganfall Sinsheim

Leo Imhof
Beckenwiesenweg 24, 74889 Sinsheim
Tel.: 07261 3395
eMail: imhof-leo@t-online.de

Sportkreis Heidelberg

Hannelore Antoni
Spitzwegstr.5, 69168 Wiesloch
Tel.: 06222 2341
eMail: Antoni.hannelore@web.de

SRH Kurpfalz Krankenhaus Heidelberg

Manfred Göbel
Bonhoefferstraße 5, 69123 Heidelberg
Tel.: 06221 884074
eMail: manfred.goebel@kkh.srh.de

Stadt Heidelberg, Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Beate Weber
Tiergartenstr. 13/1, 69121 Heidelberg
Tel.: 06221 5134412
eMail: Beate.Weber@Heidelberg.de

Begriffserklärung (Glossar)

Adipositas: Fettleibigkeit, hohes Übergewicht - ist ein Risikofaktor.

Agnosie: Unvermögen, trotz unversehrter Sinneswahrnehmung sinnliche Eindrücke richtig zu deuten, z.B. Unfähigkeit des Wiedererkennens von Gegenständen.

Amnesie: Erinnerungslosigkeit für einen bestimmten Zeitraum.

Angiografie: Techniken zur Darstellung von (Blut)gefäßen.

Antikoagulation: Fachausdruck für Medikamente, die zur Hemmung des Blutgerinnungssystems führen, was gelegentlich auch als Blutverdünnung bezeichnet wird. Dazu gehört z.B. ASS (Aspirin) oder Marcumar®.

Aphasie: Sprachstörung, die zu Schwierigkeiten beim Sprechen, Lesen, Schreiben und Verstehen führen kann. Es besteht keine Störung des Denkens

Apraxie: Störung von Handlungen oder Bewegungsabläufen oder die Unfähigkeit, Gegenstände bei erhaltener Bewegungsfähigkeit und Wahrnehmung sinnvoll zu verwenden. Bewegungen werden bruchstückhaft ausgeführt oder durch fehlerhafte ersetzt. Komplexe und differenzierte Handlungen können nicht richtig aneinandergereiht werden.

Arteriosklerose, Atherosklerose: Verengung bzw. Verkalkung der Blutgefäße. Sogenannte Risikofaktoren spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung der Arteriosklerose.

Carotisstenose: Verengung der vorderen Halsschlagader, meist durch Arteriosklerose.

Cholesterin: Blutfette. Zu hohe Cholesterinwerte sind ein Risikofaktor.

CT / Computertomografie: Radiologische Technik zur Erzeugung von Schnittbildern mittels Röntgenstrahlung.

Diabetes mellitus: Zuckerkrankheit, ist ein Risikofaktor.

Dysphagie: Schluckstörung

HbA1c: Langzeitblutzuckermesswert (kann vom Arzt bestimmt werden)

Hemianopsie: Halbseitenblindheit, eine Hälfte des Gesichtsfeldes kann nicht mehr gesehen werden.

Hemiparese: Halbseitenlähmung

Homocystein: Ein Stoffwechselprodukt, das über die Nieren ausgeschieden wird. Eine erhöhte Konzentration kann Blutgefäße schädigen.

Hypertonie: erhöhter Blutdruck - ist einer der wesentlichsten Risikofaktoren für Schlaganfälle.

Inkontinenz: Unvermögen Harn oder Stuhlgang zurückzuhalten.

Insult: Anderer Begriff für Schlaganfall, zumeist für Hirninfarkt verwendet.

Kognition: allgemeine Bezeichnung für den Komplex von Wahrnehmung, Denken, Erkennen, Erinnern, Schlussfolgern und vieles mehr.

Kontraktur: Einsteifen eines Gelenkes durch Muskel- oder Sehnenverkürzung.

Magensonde: Flexibler dünner Kunststoffschlauch, der über die Nase oder den Mund über die Speiseröhre in den Magen eingeführt wird. Dient der zeitweisen Zufuhr von Flüssigkeit, Nahrung und Medikamenten, wenn eine Schluckstörung vorliegt.

MRT / Magnetresonanztomografie: Radiologische Technik zur Erzeugung von Schnittbildern mittels starker Magnetwellen, deswegen nicht möglich bei den meisten Herzschrittmacher-Patienten.

Neglect: Vernachlässigen oder nicht Wahrnehmen. Dies kann den eigenen Körper oder die Umgebung betreffen.

PEG (Perkutane endoskopische Gastrostomie): Die perkutane endoskopische Gastrostomie (PEG) ist eine Ernährungssonde, die mittels einer Magenspiegelung zum vorübergehenden oder auch dauerhaften Verbleib über die Bauchdecke in den Magen eingeführt wird.

Sensorik: Aufnahme von Sinnesempfindungen

Spastik: stark erhöhte Muskelspannung

Stent: Gefäßstütze, meist aus Metall, wird über einen minimal invasiven Eingriff in Gefäße eingebracht, um Engstellen zu beseitigen

Stroke Unit: Spezialstation zur Behandlung von Schlaganfallpatienten

Teleneurologie: Videogestützte Konsultation zwischen Kollegen verschiedener Krankenhäuser, meist mit gleichzeitiger Übermittlung von CT-/MR-Bildern

TIA: Transitorische ischämische Attacke, Schlaganfall mit vollständiger Symptomrückbildung innerhalb von 24 Stunden

Tracheostomie: Luftröhrenschnitt, kann bei sehr schwer betroffenen Schlaganfallpatienten oder wenn eine starke Schluckstörung besteht notwendig sein.

Vorhofflimmern: Herzrhythmusstörung mit deutlich erhöhtem Hirninfarkttrisiko. Es kann zur Bildung von Blutgerinnseln im Herzen kommen, die als Embolie in das Gehirn geschwemmt werden können.

Impressum

Titel und Aufmachung sind geistiges Eigentum der Autoren.
Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe oder Umwandlung in elektronische Form nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch die Herausgeber.

Herausgeber:

Heidelberger Schlaganfall-Netzwerk
Koordiniert durch das Amt für Sport- und Gesundheitsförderung
Abteilung Gesundheitsförderung
Tiergartenstr 13/1
69121 Heidelberg

Neuaufgabe wurde aktualisiert von:

Astrid Bombosch
Sanja Čipčić-Schmidt
Ulrike Horn-Rudolph
Regina Menzel
Prof. Dr. Peter A. Ringleb
Antje Simon
Paul Weiss

Verfasser früherer Auflagen:

Astrid Bombosch, Sanja Čipčić-Schmidt, Sabine End, Inge Kocher, Dr. Christa Nemetz, Paul Weiss
beraten durch Dr. Klaus Brosi, Dr. Alex Füller, Dorothee Morach

Fotos:

Peter A. Ringleb (Titelfoto)
Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG (S. 2f)

