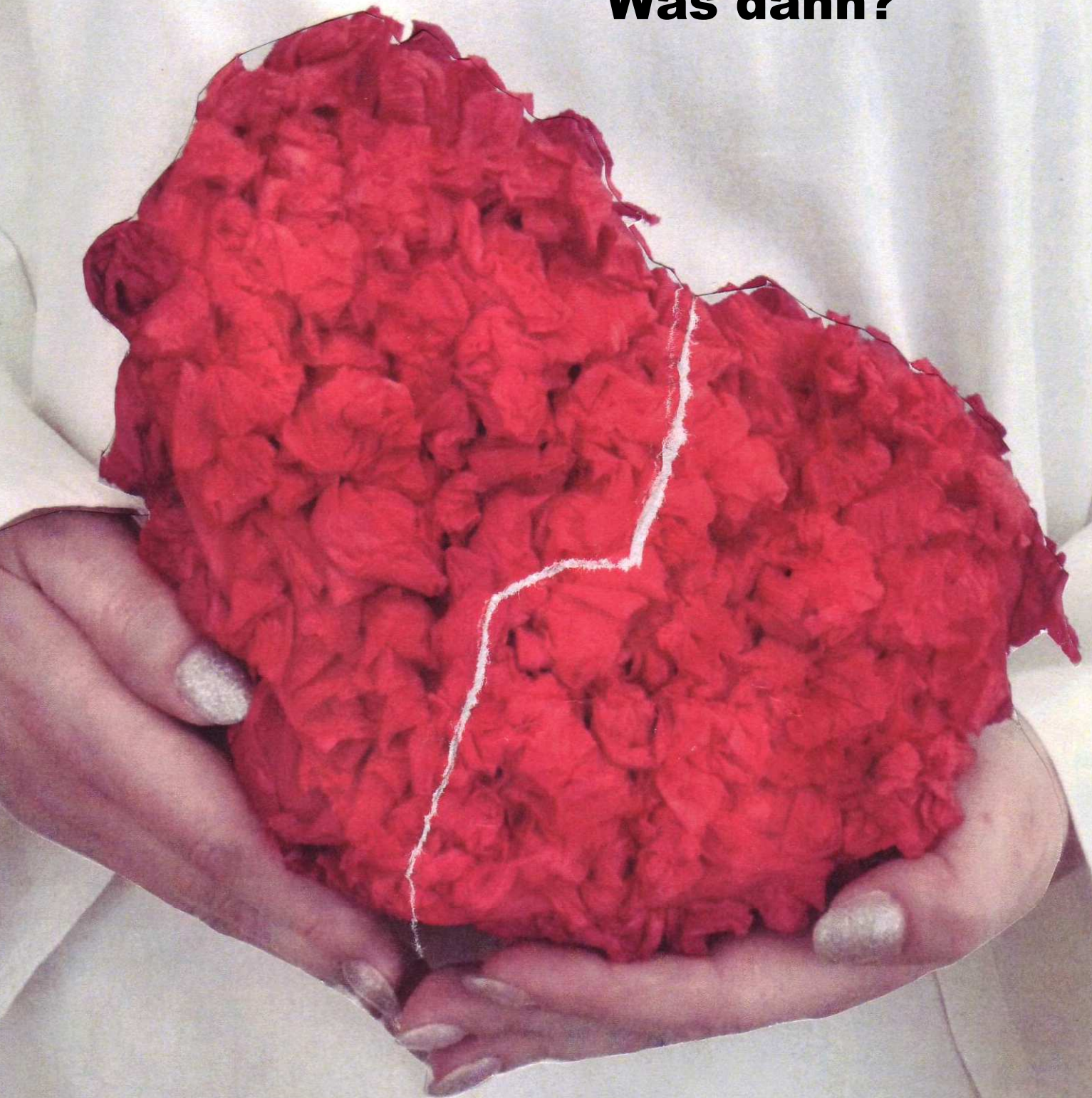


Herzinfarkt

Was dann?



**Ein Wegweiser für Betroffene und Angehörige
in der Region Bad Kreuznach**



Herzinfarkt

Was dann ?

*Ein Wegweiser für Betroffene
und Angehörige in der
Region Bad Kreuznach*

Ausgabe 2015

Impressum

Herausgeber:

Kreisverwaltung Bad Kreuznach
Gesundheitsamt
Ringstr. 4
55543 Bad Kreuznach
Tel.: 0671 / 803 -1714

Verantwortlich für den Inhalt

Herr Dr. Ernst-Dieter Lichtenberg
Frau Anne-Marie Welter

Redaktionelle Beratung und Mitarbeit in alphabetischer Reihenfolge

Herr Dr. Dahmen / Herr Dr. Liepe, Fachärzte für Innere Medizin/Kardiologie,
Herz-Kreislauf-Praxis, Badeallee 8 (Casa Medica), 55543 Bad Kreuznach

Herr Dr. Elsner, Internist und Kardiologe,
Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin I (Standort Bad Kreuznach)
des Diakonie Krankenhauses „kreuznacher diakonie“

Herr Dr. Schlotthauer, Internist und Kardiologe,
Oberarzt der Abteilung für Innere Medizin I (Standort Bad Kreuznach)
des Diakonie Krankenhauses „kreuznacher diakonie“

weitere Mitarbeit

Arbeitskreis "Herzinfarkt-Wegweiser"
der „Regionalen Gesundheitskonferenz“ des Gesundheitsamtes Bad Kreuznach

Frau Abt, Birgit
Frau Mohr, Christiane

Druck

Gesundheitsamt Bad Kreuznach

Copyright

Bildgestaltung

© Bilder der Außen- und Innenseiten

Gesundheitsamt Bad Kreuznach und Dankwart Otto Welter

Texte

© Gesundheitsamt Bad Kreuznach 2015

Vorwort



Liebe Mitbürgerinnen,
liebe Mitbürger,

wir freuen uns, Ihnen die erste Auflage unseres Wegweisers „**Herzinfarkt - Was dann?**“ vorstellen zu können.

Herzinfarkt steht immer noch an erster Stelle der Todesursachenstatistik. Jedes Jahr erkranken fast 300 000 Menschen in Deutschland, davon erliegen über 170 000 Menschen dem Infarkt und etwa 30% versterben noch am Ort des Geschehens, bevor sie eine Klinik erreichen oder professionelle Hilfe kommt. Wenn Warnsignale aber direkt erkannt, Gefahren richtig eingeschätzt und der Notruf sofort abgesetzt wird, kann oft Leben gerettet werden. Auch im Zweifelsfall wählen Sie lieber sofort die Notrufnummer 112, denn der Herzinfarkt ist ein dringender Notfall, der sofort im Krankenhaus behandelt werden muss.

Das Gesundheitsamt Bad Kreuznach hat sich zur Aufgabe gemacht, die Bevölkerung des Landkreises Bad Kreuznach zu informieren, ihr Wissen zu erweitern und das Verhalten in einem Notfall zu verbessern, um dadurch die Sterblichkeit zu reduzieren.

Die vorliegende Broschüre gibt Ihnen Auskunft, was im Notfall zu tun ist und enthält auch die entsprechenden Notrufnummern und Erste-Hilfe-Tipps für Sie. Des Weiteren informiert er Sie über Vorbeugung, Behandlung und Rehabilitation bei einem Herzinfarkt. Namhafte Ärzte aus dem internistischen Fachgebiet im Landkreis Bad Kreuznach haben viele Stunden Zeit geopfert und ihr Wissen in Arbeitssitzungen zusammengetragen, um Ihnen, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger im Landkreis Bad Kreuznach, einen fundierten Wegweiser an die Hand zu geben.

Der jetzt vorliegende Wegweiser für den Landkreis Bad Kreuznach, enthält von A bis Z eine ganze Reihe fundierter regionaler Informationen, Adressen lokaler Institutionen sowie Ansprechpartner vor Ort, die Ihnen bei medizinischen, pflegerischen, therapeutischen und sozialen Fragen behilflich sein sollen.

Für Ihre Ergänzungs- oder Korrekturwünsche finden Sie am Schluss eine Antwortkarte. Machen Sie regen Gebrauch davon, denn nur so können wir diese Broschüre immer auf dem neuesten Stand halten.

Unser Dank gilt allen Menschen, die uns hilfreich mit Anregungen, Beantwortung offener Fragen sowie ergänzenden Informationen zur Seite gestanden haben. Erst dadurch konnte diese Broschüre ermöglicht werden.

Dieser Wegweiser soll den Bürgern unseres Kreises eine persönliche Hilfe sein, um das oft große Leid der Betroffenen und ihrer Familien etwas zu mildern!

Herzliche Grüße
Ihr

Franz-Josef Diel
Landrat

Verhaltensleitfaden

Was ist ein Herzinfarkt?

Der Herzinfarkt entsteht durch einen akuten Verschluss / Teilverschluss eines Herzkranzgefäßes. Durch den Gefäßverschluss kommt es zu einer plötzlichen Minderdurchblutung mit Sauerstoffmangel im Herzmuskelgewebe. Bei einem Herzinfarkt geht mit jeder Minute Herzmuskelgewebe unwiederbringlich verloren.

Zumeist tritt ein Infarkt ohne Vorwarnung auf.

Jeder Herzinfarkt ist ein akut lebensbedrohendes Ereignis, der sofortiges Handeln erfordert.

Alarmzeichen eines Herzinfarktes:

Die üblichen Beschwerden eines Herzinfarktes sind plötzlich auftretende starke Schmerzen (**starker gürtelförmiger Druckschmerz**) im Herzbereich oder im Brustkorb mit einer Dauer von mindestens fünf Minuten. Oft handelt es sich um ein stark brennendes Gefühl. Die Schmerzen können in andere Körperregionen ausstrahlen wie z.B. in die Arme, den Rücken, zwischen die Schulterblätter, in den Oberbauch oder in den Hals und den Kiefer.

Weitere Beschwerden können sein:

Enge im Brustkorb-Bereich

Kalter Schweiß und blasses, fahles Gesicht

Atemnot

Gefühl der Todesangst

Übelkeit

Erbrechen

Kreislaufzusammenbruch mit oder ohne Bewusstlosigkeit

Achtung:

Bei Frauen sind Schmerzen im Oberbauch, Erbrechen, Luftnot, Übelkeit nicht selten alleinige Alarmzeichen. Bei älteren Menschen sind die Beschwerden, die im Rahmen eines Herzinfarktes auftreten, oftmals noch weniger klar und deutlich. In fast einem Drittel aller Fälle kann ein Herzinfarkt auch vom Betroffenen zunächst unbemerkt verlaufen.

Was ist im Ernstfall zu tun?

1. Sofort !!! Notruf Rettungsdienst:

112

2. Den Betroffenen bequem mit erhöhtem Oberkörper lagern, falls er bei Bewusstsein ist.

3. Den Betroffenen beruhigen, da oft Todesangst verspürt wird.

4. Der Betroffene muss jede körperliche Anstrengung vermeiden!

5. Einen zweiten Helfer besorgen.

6. Bei Bewusstlosigkeit den Betroffenen in stabile Seitenlage bringen.

7. Bei Atemstillstand: Mund-zu-Mund-Beatmung durchführen.

8. Bei Herz-Kreislaufstillstand: Herzdruckmassage durchführen.

9. Darauf achten, dass der Betroffene nicht unterkühlt.

10. Eine Medikamentenliste für den Notarzt bereit halten.

Der Herzinfarkt ist ein dringender Notfall, der sofort im Krankenhaus behandelt werden muss!

Erläuterungen zur Nutzung des Wegweisers

Aufbau

Der vorliegende Wegweiser ist stichwortartig aufgebaut. Sie finden hier Informationen rund um das Thema Herzinfarkt in alphabetischer Reihenfolge.

Gleichwohl kann man den Wegweiser auch von vorne bis hinten durchlesen und sich damit einen sehr umfassenden Überblick über die Unterstützungsmöglichkeiten für Herzinfarkt-Erkrankte verschaffen. Der eigentliche Sinn besteht aber darin, Informationen zu einzelnen, konkreten Schlagwörtern zu finden.

Am besten benutzen Sie den Wegweiser also wie ein Lexikon.

Falsche Telefonnummer / falsche Adresse - was tun?

Sollte eine Telefonnummer oder eine Adresse im Wegweiser nicht mehr stimmen, schauen Sie bitte (sofern es sich um eine Institution im Kreis Bad Kreuznach handelt) im aktuellen Telefonbuch nach.

Fehlender Begriff - an wen kann ich mich wenden?

Sollten Sie einen Begriff nicht finden können, sehen Sie bitte im Inhaltsverzeichnis nach, ob es einen ähnlichen Begriff gibt.

Ansonsten fragen Sie bitte eine der zahlreichen im Wegweiser genannten Institutionen, ob sie Ihnen weiterhelfen kann. Dies ist in der Regel unproblematisch möglich.

Verweise

Bei praktisch jedem Stichwort im Text gibt es Verweise auf andere Textstellen, z.B.: ↪ *Stadt- und Gemeindeverwaltungen*

Dies ist notwendig, weil einzelne Institutionen für verschiedene Aufgaben zuständig sind. Wollte man bei jedem Stichwort immer alle Institutionen mit kompletter Adresse benennen, die Hilfe anbieten, so würde dieses Heft dreimal so dick sein. Stattdessen ist jede Institution im Heft nur einmal genannt. Durch die alphabetische Gliederung finden Sie die entsprechende Textstelle aber sehr schnell.

Übrigens: Die Verweise erkennen Sie grundsätzlich an dem vorangestellten abknickenden Pfeil: ↪.

Rückmeldung bei Verbesserungsvorschlägen oder fehlerhaften Angaben

Sollten Sie Vorschläge haben, was an diesem Wegweiser verbessert werden könnte, teilen Sie dies bitte mit **Hilfe des Rückmeldebogens am Ende der Broschüre** mit. Wir werden Ihren Vorschlag prüfen und bei der nächsten Auflage nach Möglichkeit berücksichtigen.

Gleiches gilt, wenn Sie einen Fehler entdecken (z.B. wenn sich eine Anschrift oder eine Telefonnummer geändert hat). Auch in diesem Fall würden Sie uns helfen, indem Sie einen entsprechenden Hinweis mit Hilfe des Rückmeldebogens an das Gesundheitsamt schicken.

„Man hat nur ein Herz“

Das Herz – ein ganz besonderes Organ

Ganze Bücher wurden über die besondere Rolle gefüllt, die das Herz in allen Kulturen der Menschheitsgeschichte gespielt hat: Sinnesorgan für Stimmungen, Sitz heidnischer Gottheiten oder der christlichen Seele, romantischer Wohnort der Liebe, Symbol des Lebens. Auch in die Alltagssprache hat das Herz auf einzigartige Weise Einzug gefunden: Das Herz kann leicht sein oder schwer, es kann sprechen, vor Freude springen, in die Hose rutschen und uns gebrochen werden. Darüber hinaus ist das Herz in ganz konkreter, körperlicher Hinsicht unersetzlich: Nach Sekunden bis Minuten der Untätigkeit unseres Herzens erlischt unser Dasein.

Eine biologische Besonderheit des Organs liegt außerdem in der geringen Regenerationsfähigkeit des Herzmuskels. Auf den Punkt gebracht: Herzmuskelgewebe, das zum Beispiel bei einem Herzinfarkt verloren gegangen ist, kommt nie wieder zurück. Stattdessen bildet sich eine Narbe, die keinen Anteil an der Pumpfunktion des Herzens haben kann. Bei größeren Narben kann es zu einer Leistungsschwäche des Herzens (Herzinsuffizienz) kommen, die einen Einfluss auf die Lebenserwartung und vor allem auch auf die Lebensqualität der betroffenen Menschen haben kann. Auch wenn die heutigen Therapien zu erheblichen Verbesserungen für das Leben herzinsuffizienter Patienten geführt haben, muss Ziel unserer Bemühungen sein, vermeidbaren Herzmuskelverlust zu verhindern.

Ein akuter Herzinfarkt entsteht in der Regel durch den plötzlichen Verschluss eines Herzkranzgefäßes. Dies sind die nur wenige Millimeter dicken Adern, die den Herzmuskel selbst mit Blut und Sauerstoff versorgen. Ab dem Moment des Verschlusses wird aufgrund fehlender Durchblutung in jeder Minute Herzmuskelgewebe unwiderruflich geschädigt. Ziel der Herzinfarkt-Versorgung muss daher eine möglichst rasche Wiedereröffnung des verschlossenen Gefäßes durch einen umgehenden Eingriff im Herzkatheter-Labor sein. Daher lautet das geflügelte Wort in der Herzinfarkt-Versorgung ‚Zeit bedeutet Herzmuskel‘. Es sollte nicht nur Maßstab ärztlichen Handelns in der Klinik, sondern vor allem auch im Bewusstsein von Patienten und Angehörigen sein. Auch hierzu soll der vorliegende Ratgeber einen Beitrag leisten. Doch am allerbesten ist es natürlich immer, vorzubeugen, mit dem Ziel, dass es erst gar nicht zu einem Infarkt kommt.

Inhalt

Impressum.....	4
Verhaltensleitfaden.....	6
Was ist ein Herzinfarkt?	6
Alarmzeichen eines Herzinfarktes:	6
Achtung:.....	6
Was ist im Ernstfall zu tun?.....	7
Erläuterung zur Nutzung des Wegweisers.....	9
Aufbau.....	9
Falsche Telefonnummer / falsche Adresse - was tun?.....	9
Fehlender Begriff - an wen kann ich mich wenden?.....	9
Verweise	10
Rückmeldung bei Verbesserungsvorschlägen/fehlerhaften Angaben .	10
„Man hat nur ein Herz“	11
Herzinfarkt vorbeugen	23
Herzinfarkt behandeln.....	31
Herzinfarkt: Rehabilitation	35
Herzinfarkt-Wegweiser des Landkreises von A-Z	39
A	39
Akuter Myokardinfarkt.....	39
Alten- und Pflegeheime	40
Altersruhegeld.....	41
Ambulante Pflegedienste ↳ <i>Pflege</i>	41
Ambulante Rehabilitation ↳ <i>Rehabilitation</i>	41
Amt für soziale Angelegenheiten ↳ <i>Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung</i>	41
Angehörige.....	41
Angina pectoris (Brustenge).....	42
Anschlussrehabilitation (Anschlussheilbehandlung)	43
Apotheken	43

Arbeitersamariterbund (ASB)	43
Arbeit und Beruf	44
Arbeitsamt.....	44
Arbeitsplatz	44
Arteriosklerose.....	45
Arzt	45
Auto und Führerschein	46
Arbeiterwohlfahrt (AWO)	46
B	47
Behindertenberatung.....	47
Behindertenfahrdienst ↪ <i>Fahrdienste</i>	47
Behindertensport.....	47
Berufsunfähigkeit	48
Berufliche Wiedereingliederung	48
Bewegung	49
Bluthochdruck	49
Broschüren / Veröffentlichungen	50
C	51
Chest Pain Unit (CPU) ↪ <i>Herznotfallambulanz</i>	51
Cholesterin	51
D	52
Defibrillator	52
Deutsches Rotes Kreuz (DRK), Bad Kreuznach	52
Diabetes mellitus Typ II (Zuckerkrankheit).....	53
E.....	54
Echokardiographie (Herzecho / Herzultraschall).....	54
Stressechokardiographie (Belastungultraschall).....	54
Wie funktioniert ein EKG?	54
Ruhe-EKG	55
Belastungs-EKG	55
Langzeit-EKG	55
Ergotherapie.....	56
Erholung	56
Die 10 Regeln der Ernährung.....	60

Ernährung	61
„Essen auf Rädern“ – Menü-Bring-Dienste	62
Erwerbsminderung (teilweise / vollständig)	63
F	63
Fahrdienst	63
Fernsehen und Radio	64
Finanzielle Hilfen	64
Flavonoide - Pflanzenfarbstoffe	65
Freizeit und Begegnung	65
G	66
Grad der Behinderung (GDB)	66
Grundsicherung	66
H	67
Harnsäure	67
Haushaltshilfe	67
Hausnotruf	68
Herznotfallambulanz	68
Herzrhythmusstörungen	69
Herzgruppe	69
Weitere Herzgruppen des Landessportbundes Rheinland Pfalz	71
Hilfen	72
I	73
Informationen ↳ <i>Broschüren / Veröffentlichungen</i> ↳ <i>Ratgeber/Informationen</i> ↳ <i>Internet</i>	73
Integrationsamt / Integrationsfachdienst (IFD)	73
Internet	73
K	74
Kammerflimmern	74
Kirchengemeinden	75
Krankengymnastik / Physiotherapie	75
Krankenhaus	75
Krankenhaussozialdienst	76

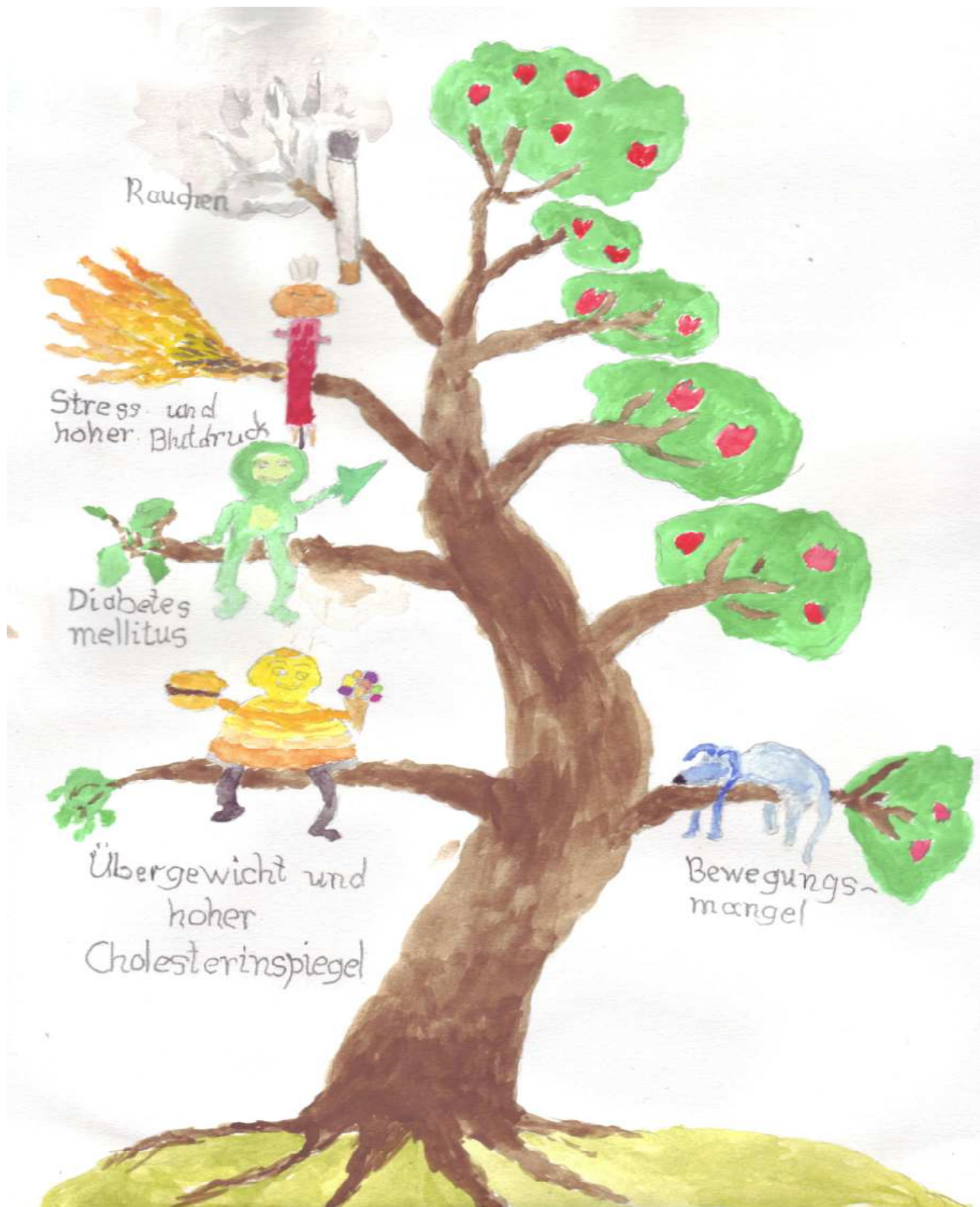
Krankenkassen / Pflegekassen.....	76
Koronare Herzkrankheit (KHK) / Angina pectoris (AP)	77
L.....	78
Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung	78
Lebensstil	79
Lyse.....	79
M.....	80
Malteser Hilfsdienst Bad Kreuznach (MHD)	80
Medizinischer Dienst der Krankenversicherung (MDK)	81
Mittagstisch	82
Mobile Soziale Dienste.....	82
N	82
Nachteilsausgleich.....	82
Notruf.....	82
O	83
Öffentliche Verkehrsmittel	83
Olivenöl und andere	83
Omega-3-Fettsäuren	84
P	84
Parken für Behinderte	84
Patientenanzweltschaft / Patientenverfügung / Betreuungsverfügung	84
Patientenberatung / Patientenrechte.....	86
Pflege	87
Pflegestützpunkte.....	87
Kurse in häuslicher Pflege	87
Pflegestützpunkte im Kreis Bad Kreuznach.....	88
Wer ist pflegebedürftig?	90
Wie finden Sie einen Pflegedienst?.....	90
Fragen, die bei der Auswahl eines Pflegeanbieters helfen	91
Ambulante Pflegedienste.....	92
Häusliche Krankenpflege auf Rezept	92
Kurzzeitpflege	93
Verhinderungspflege	93

Familienpflege	93
Pflegeberatung	94
Pflegehilfsmittel	94
Pflegekosten	95
Pflegende Angehörige ↳ Angehörige	95
Pflegekurse	95
Pflegetagebuch	95
Pflegeversicherung	96
Pflegegeld	96
Ambulante Pflege (monatlich, Stand 2015):	96
Vollstationären Pflege (pauschal, monatlich, Stand 2015):	97
Prävention	97
Psychische Probleme	98
R	99
Ratgeber / Informationen	99
Rauchen	99
Rehabilitation	100
Rehabilitationssport	101
Reisen	102
Rente	103
Berufs- und Erwerbsminderungsrente	103
Altersruhegeld	103
Risikofaktoren	105
Risikofaktoren	107
Lebensstil	107
Alkohol	107
Arteriosklerose	107
Bewegungsmangel	107
Bluthochdruck	108
Cholesterin	108
Diabetes mellitus	108
Harnsäure	108
Homocystein	108
Rauchen	109
Übergewicht	109

S	110
Sanitätshäuser	110
Schlaganfall.....	110
Schutzstoffe	110
Schwerbehindertenausweis.....	111
Seelische Reaktionen ↪ <i>Psychische Probleme</i>	111
Selbsthilfe	111
Sexualität	113
Sozialamt	113
Sozialer Dienst der Krankenkassen	113
Sport ↪ <i>Rehabilitationssport</i> ↪ <i>Herzsport</i> ↪ <i>Bewegung</i>	113
Stadt- und Gemeindeverwaltungen	113
Sterbebegleitung (Hospiz-Dienste)	114
Steuerliche Vergünstigungen	115
T	116
Telefon	116
Telefonkette	116
Telefonseelsorge	116
Triglyceride	117
U	117
Umschulung.....	117
V	118
Verbraucherberatung / Verbraucherzentrale	118
Veröffentlichungen / Broschüren	118
VDK	118
Versorgungsamt ↪ <i>Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung</i>	118
Vorbeugung (↪ <i>Prävention</i>)	118

W	119
Warnzeichen für einen drohenden Herzinfarkt	119
Wiedereingliederung ↳ <i>berufliche Wiedereingliederung</i>	120
Wohlfahrtsverbände	120
Wohnen / Wohnraumanpassung	120
Z	122
Zuckerkrankheit ↳ Diabetes mellitus	122
Anhang	123
Adressen	123
Broschüren / Ratgeber / Informationen	151
Internet-Links	159
Für Änderungsmitteilungen:	161

Vorbeugung.....



Herzinfarkt vorbeugen

Sie haben oder hatten einen Herzinfarkt oder sind ihm gerade noch so entgangen? Oder ein Ihnen nahestehender Mensch ist davon betroffen? Sie sind dabei, das bedrohliche Ereignis zu bearbeiten. Vielleicht wächst gerade jetzt Ihr Bewusstsein für die zentrale Rolle der Gesundheit für das eigene Leben und damit die Bereitschaft, für ihre Erhaltung große Mühen auf sich zu nehmen? Hier möchten wir Ihnen Mut machen: schon ein paar kleine, aber wesentliche Änderungen in Ihrem Lebensstil können schon sehr viel bewirken!

Wir wollen Ihnen helfen, die Erkrankung zu verstehen. Wie konnte es dazu kommen? Und wichtiger noch:

Wie können Sie eine Wiederholung verhindern?

Für die Verhinderung des ersten oder jedes weiteren Herzinfarktes gelten nämlich die gleichen Grundsätze!

Heute wissen wir sehr viel über die **Risikofaktoren**, die dazu führen können, dass Menschen einen Herzinfarkt erleiden. Wenn Sie Ihr neu gewonnenes Leben weiter so leben wie Ihr bisheriges, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie früher oder später einem weiteren Infarkt erleben, relativ hoch. Sie können das Restrisiko reduzieren, wenn Sie Ihr Herz durch einen veränderten Lebensstil wirksam schützen!

Die Ursache für den Herzinfarkt ist die ↪ **Arteriosklerose**. Diese Gefäßerkrankung entsteht durch Einlagerungen in der Gefäßwand, infolgedessen das Blutgefäß verengt wird.

Die Zusammensetzung des Blutes, insbesondere der Blutfette (↪ **Cholesterin**, ↪ **Triglyceride**) unterstützen die Entstehung dieser Einlagerungen (Plaque) in der Gefäßwand. Zu Beginn sind die Plaque weich („rohes Ei“) und „verkalken“ zumeist erst im Verlauf.

Solange die Plaque weiche Anteile enthält, besteht die Gefahr, dass diese einreißt (sogenannte „Plaqueruptur“) und die fetthaltige Substanz in das Gefäß ausgeschüttet wird. Die freigesetzten Substanzen aktivieren das Gerinnungssystem des Blutes. Hierdurch entstehen schlagartig Blutgerinnsel, die akut das Gefäß an der Stelle oder im weiteren Gefäßverlauf verschließen können. Je nach Ort des Gefäßverschlusses (z.B. Gehirn, Herz oder Beine) wird dabei ein Schlaganfall, ein ↪ **Herzinfarkt** oder eine sogenannte akute Extremitätenischämie ausgelöst.

Infolgedessen werden beim Herzinfarkt dahinterliegende Bereiche des Herzens nicht mehr durchblutet und somit nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Energie versorgt. Der Herzinfarkt wird in der Fachsprache auch als „Myokardinfarkt“ bezeichnet, weil Herzmuskelgewebe (Myokard) untergeht.

Das unterversorgte Herzmuskelgewebe kann nur wenige Minuten, bestenfalls Stunden überleben! Es treten die für den Herzinfarkt typischen Beschwerden auf.

Eine langsamer über die Zeit voranschreitende Verengung der Herzkranzgefäße kündigt sich auf Grund zunehmender Flussbehinderung des Blutes mit abgeschwächten, infarktähnlichen Beschwerden, meist in Belastungssituationen, wo das Herz vermehrt pumpt und damit einen höheren Sauerstoff- und Energiebedarf hat, an (sogenannte „Angina pectoris“). Eine weitere Abklärung durch den Facharzt sollte in so einem Fall umgehend erfolgen.

Sind die Beschwerden in Ruhe nicht komplett rückläufig, heißt es:

Sofort ins Krankenhaus, um Schlimmeres zu verhindern!

Damit es gar nicht erst soweit kommt:

Senken Sie Ihren Cholesterinspiegel!

Die gute Nachricht: Durch eine Senkung der Blutfette, insbesondere des LDL-Cholesterins („böses Cholesterin“, im Gegensatz zum sogenannten HDL-Cholesterin, welches eher günstige Auswirkungen hat), kann das Voranschreiten der Arteriosklerose in den Blutgefäßen verlangsamt werden. Dies wird durch Einnahme spezieller **Medikamente** und mithilfe einer gesunden **Ernährung** erreicht.

Falls Sie Raucher sind: Lassen Sie die Finger von Tabakartikeln!

Das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, ist für Raucher doppelt so hoch! Die Fließeigenschaften des Blutes verändern sich, der Anteil der Thrombozyten (Blutplättchen) steigt. Im Tabakrauch sind u.a. Stoffe, die das LDL-Cholesterin oxidieren, es dann leichter in die Zellwände eindringen lassen und damit den Prozess der Arteriosklerose beschleunigen. Die Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen sinkt, da das mit dem Tabakrauch inhalierte giftige Kohlenmonoxid die Aufnahme blockiert.

Rauchen lässt sich nicht durch eine ansonsten gesunde Lebensweise in Hinsicht auf Ernährung und Sport kompensieren! Aber: Je nach Dauer des Tabakkonsumes haben Sie nach 2-5 Jahren nach Verzicht ein vergleichbares Infarktrisiko wie ein Nichtraucher! Also: **Heute noch Nichtraucher werden!**

Behalten Sie Ihren Blutdruck im Auge!

Hoher Blutdruck (über 140/90 mm Hg) ist ein weiterer wichtiger Risikofaktor, der sowohl das Herz, insbesondere aber auch die Gefäße im Gehirn belastet. Haben Sie einen erhöhten Blutdruck, so werden die Gefäßwände auf Dauer strapaziert und geschädigt.

Auch der Salzgehalt der Ernährung beeinflusst den Blutdruck. Durch vermehrte Salzzufuhr wird bei vielen Menschen hoher Blutdruck gefördert. Salz verbirgt sich nicht nur in Chips und Ähnlichem, sondern auch z.B. in Käse, Wurst- und Backwaren, Fertiggerichten und Konserven.

Bei zu hohem Blutdruck hilft gesunde, salzarme Ernährung, die Normalisierung des Körpergewichtes, Ausdauersport und die Reduktion von Stress! Wenn das nicht reicht, um Ihren Blutdruck zu normalisieren, sollten Sie unbedingt einen Arzt konsultieren! In den allermeisten Fällen ist dann eine medikamentöse Therapie erforderlich. Die heutzutage verfügbaren Blutdruckmedikamente weisen eine hervorragende Verträglichkeit auf. Manchmal dauert es eine Weile, bis Sie und Ihr Arzt die richtige und individuell für Sie beste Medikamentenkombination gefunden haben. Es lohnt sich für Ihr gesamtes weiteres Leben, hier etwas Geduld zu haben!

Reduzieren Sie Übergewicht!

Bluthochdruck tritt vermehrt bei Übergewicht auf. Je üppiger Sie sich ernähren, desto höher ist meist der Anteil der schädlichen Blutfette und desto höher ist ihr Risiko für Arteriosklerose!

Übergewichtige haben ein überproportional höheres Infarktrisiko!

Stellen Sie Ihre Ernährung um!

Mit einer gesunden Ernährung können Sie sowohl die Zusammensetzung des Blutes als auch ihren Blutdruck günstig beeinflussen. Als Richtlinie gilt: nicht mehr als 30 % der Nahrungsenergie sollte aus Fetten kommen. Als vereinfachte Richtschnur kann die „mediterrane Ernährungsweise“ der Mittelmeerländer gelten, die nicht nur gesund, sondern darüber hinaus auch sehr schmackhaft ist. Verwenden Sie sparsam gesundes Fett, das sind pflanzliche Öle mit einfach ungesättigten Fettsäuren wie z.B. Oliven-, Lein- und Rapsöl. Bevorzugen Sie magere Käse- und Wurstsorten und genießen Sie beides nicht übermäßig (Salz!). Versorgen Sie sich ausreichend mit Vitaminen und Spurenelementen. Das erreichen Sie, indem Sie viel Gemüse und moderat Obst (möglichst fructosearm) essen! Die aktuelle Studienlage zeigt, dass die übermäßige Zufuhr von Fruchtzucker zu einer Erhöhung der Harnsäure führt und die Erhöhung der Harnsäure wiederum ein Risikofaktor für eine Gefäßverkalkung ist.

Treiben Sie Sport!

Der Blutdruck reagiert auf moderates körperliches Training. Leichte Ausdauersportarten wie Radeln, Schwimmen, Walken oder Laufen (ohne überhöhten Ehrgeiz!), regelmäßig ausgeübt, können nicht nur Herz und Kreislauf schonend trainieren, sie senken auch nachhaltig den Blutdruck. Regelmäßig bedeutet, 2-3 mal wöchentlich für mindestens 30 Minuten, moderat bedeutet, so anstrengen, dass Sie gerade noch nicht außer Atem geraten. Kurze, explosive Anstrengungen für wenige Minuten, nach denen man sich vielleicht prima fühlt, tragen nicht zum Herz-Kreislauf-Training bei. Im Zweifelsfall sollte lieber die Dauer als die Intensität des Trainings gesteigert werden.

Zur Energiegewinnung wird zunächst der Blutzucker herangezogen, was Ihren Insulinstoffwechsel entlastet und sogar der Entwicklung einer Blutzuckererkrankung (Diabetes mellitus) vorbeugt, bzw. zu deren Behandlung positiv beiträgt! Außerdem baut körperliche Bewegung mentalen Stress ab!

Faktor Stress: Entspannen und bewegen Sie sich!

Ein Faktor, der sich auf den ersten Blick nicht beeinflussen zu lassen scheint, ist **Stress**. Manchen als belastend empfundenen Umwelteinflüssen, wie **Lärm** und **hohe Anforderungen** im Beruf, scheinen wir uns nicht entziehen zu können. Wir fühlen uns machtlos, was die empfundene Belastung noch erhöht. Stress lässt aber nicht nur unmittelbar den Blutdruck hochschnellen, er fördert auch andere, kompensatorisch ausgeübte Verhaltensweisen wie Zigaretten- oder Alkoholkonsum oder vermehrten Verzehr von ungesunden Genussmitteln. Wir versuchen, Stress und Frustration runterzuschlucken! Die Folgen sind ein ungünstiger Cholesterinspiegel, Übergewicht und Bluthochdruck!

Verändern Sie Ihre Sichtweise! Wir können die Situationen oftmals nicht verändern, aber unsere Einstellung dazu. Gelassenheit kann man üben! Und zum Ärgern sind Sie nicht verpflichtet...

Schalten Sie einen Gang zurück und gönnen Sie sich regelmäßig Pausen, in denen Sie bewusst abschalten. Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen Freude machen. Lernen Sie Entspannungsmethoden. Und manchmal ist weniger auch mehr. Wenn sie beruflich stark eingebunden sind, verzichten Sie auf vermeidbaren **Termindruck** in Ihrer Freizeit. Sehr wirkungsvoll lässt sich Stress durch Bewegung abbauen! Und auch hier gilt: dran bleiben, aber kein Stress!

Schlafen Sie genug? Gestresste Menschen schlafen oft schlechter und zu wenig, und **Schlafmangel** ist dann wieder ein neuer Stressfaktor. Der individuelle Bedarf an Schlaf kann schwanken, aber 6-8 Stunden sollten es auf

jeden Fall sein. Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre vor dem Schlafen gehen. Machen Sie lieber einen abendlichen Spaziergang oder lassen Sie den Tag mit ruhiger Musik ausklingen, statt den aufregenden Krimi im Fernsehen anzuschauen – Ihr Gehirn braucht Zeit, um auf Ruhe umzuschalten, umso mehr, wenn Sie über Tag hohen Anforderungen gerecht werden müssen!

Sind Sie Diabetiker?

Dann wäre da noch die Gruppe der Zuckerkranken (**Diabetes mellitus**). Die Menschen mit einem angeborenen Diabetes mellitus (Typ I) müssen von Kindheit an sehr diszipliniert leben und werden dadurch weniger Probleme durch ungünstige Lebensgewohnheiten haben. 90 % der Erkrankten haben aber ihre Insulinstoffwechselstörung durch jahrelangen überhöhten Kalorienzufuhr oft selbst erworben (Typ II). Diese fest verankerten Gewohnheiten auszumerzen wird nicht leicht fallen. Aber: Diabetiker dieses Typs sind oft fettleibig, haben einen erhöhten Blutdruck und eine Fettstoffwechselstörung mit erhöhten Cholesterinwerten. Sie sind hochgradig von Arteriosklerose und damit von Herzinfarkt bedroht! Für sie gelten die oben aufgeführten Verhaltensregeln in besonderem Maße!

Sie können Ihr Risiko, (erneut) einen Herzinfarkt zu erleiden, erheblich senken, indem Sie

- Ihr Gewicht in den Normalbereich bringen
- sich herzgesund ernähren
- sich regelmäßig moderat bewegen
- den Cholesterinspiegel kontrollieren lassen und vor allem das LDL-Cholesterin senken
- Ihren Blutdruck unter 140/90 senken
- Nichtraucher werden
- Entspannungstechniken erlernen und an Ihrer Stresstoleranz arbeiten
- auf genügend Schlaf achten.

Behandlung



des Herzinfarktes

Herzinfarkt behandeln

Wenn ein Herzinfarkt eintritt ist das oberste Gebot, schnellstens für medizinische Hilfe zu sorgen. **Befolgen Sie die Regeln ab Seite 7!**

Warum ist es so wichtig einen Notruf abzusetzen?

Bei einem Verschluss der großen Blutgefäße besteht die Gefahr von Komplikationen, zum Beispiel das Auftreten einer lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörung, im schlimmsten Fall von **Kammerflimmern**. Hierbei wird das Herz chaotisch bzw. ungeordnet elektrisch erregt und infolge dessen kann sich der Herzmuskel nicht geordnet zusammenziehen. Der Kreislauf kommt infolgedessen zum Erliegen, der Patient stirbt. Dies kann auch bei einem kleineren Herzinfarkt geschehen! Wenn Sie bei Ihrem Notruf den Verdacht auf Herzinfarkt äußern, wird der Notarzt und das Rettungspersonal alarmiert, die mithilfe eines **Defibrillators** im Falle eines Kammerflimmerns, dieses durchbrechen und den normalen Herzrhythmus wieder herstellen können.

Fahren Sie deshalb auf keinen Fall mit Ihrem privaten PKW zum Krankenhaus!

Ein weiterer Grund, warum höchste Eile geboten ist, ergibt sich aus dem Infarktgeschehen selbst. Das durch den Gefäßverschluss von der Sauerstoff- und Energieversorgung abgeschnittene **Herzmuskelgewebe stirbt nach kurzer Zeit ab**. Es kommt also darauf an, **schnellstmöglich den Verschluss zu beseitigen**.

Dazu kann das Blutgerinnsel im Verschluss entweder durch spezielle Medikamente aufgelöst werden (**Thrombolyse**), oder der Gefäßverschluss wird mithilfe eines **Ballonkatheters** aufgedehnt, so dass das Blut wieder durch das eröffnete Gefäß fließen kann. Bei diesem Eingriff wird zumeist eine Gefäßstütze („Stent“) zur Verbesserung der langfristigen Durchlässigkeit des Herzkranzgefäßes eingesetzt.

Der „**Stent**“ ist ein kleines Drahtgeflecht aus speziellem Material, zumeist körperverträgliches hauchdünnes Metall, das die Gefäßwände abstützt.

Manchmal werden die verschlossenen oder stark eingengten Blutgefäße in einer sogenannte Bypass-Operation mit anderen Blutgefäßen (z.B. aus den Beinvenen oder Brustwandarterien) überbrückt und damit die Blutversorgung des hinter dem Verschluss / Engstelle liegenden Herzgewebes sichergestellt.

In spezialisierten und zertifizierten Einrichtungen mancher Krankenhäuser **Chest Pain Units (CPU)** können rund um die Uhr ohne Zeitverzug die entsprechenden Untersuchungen (z.B. EKG, Labor usw.) und Maßnahmen

(z.B. Medikamentengabe, Herz-Kreislauf-Überwachung, Herzkatheteruntersuchung usw.) durchgeführt werden.

Außerdem sind die Abläufe in der CPU standardisiert und auf die Diagnose und Behandlung von Patienten mit akutem Brustschmerz (der viele verschiedene Ursachen haben kann) hin optimiert. In unserem Kreis besteht am Diakonie Krankenhaus Bad Kreuznach eine Chest Pain Unit, welche im Jahr 2012 von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie als siebte derartige Einrichtung in Rheinland-Pfalz offiziell zertifiziert wurde. Dort besteht auch an allen sieben Wochentagen eine 24-stündige Einsatzbereitschaft des Herzkathederlabors zur akuten Herzinfarktversorgung. Aktuell gibt es deutschlandweit mehr als 200 zertifizierte Chest Pain Units.

Sollte zu einem Zeitpunkt, zu dem das Herzkathederlabor in Bad Kreuznach bereits mit einer Herzinfarktversorgung belegt sein, ein zweiter Infarkt auftreten, können Patienten aus dem Landkreis Bad Kreuznach innerhalb einer Stunde mit dem Rettungswagen in eines von mittlerweile acht weiteren Krankenhäusern mit zertifizierter Chest Pain Unit erreichen, die in der Umgebung des Kreises liegen. Je nach Ort des Ereignisses kann in Gegenden am Rande des Landkreises eine solche Klinik auch von vornherein die nächst erreichbare sein. Auch dort erhält man die bestmögliche, qualifizierte medizinische Hilfe, einen Herzinfarkt zu behandeln oder auszuschließen sowie mögliche andere Ursachen der Beschwerden herauszufinden.

Über die Notrufzentrale wird der Rettungswagen zu der nächstgelegenen Chest Pain Unit mit freien Behandlungskapazitäten geleitet.

Scheuen Sie sich bei Auftreten von typischen Beschwerden nicht, vorsorglich diese Hilfe in Anspruch zu nehmen! Es kann Ihr Leben retten!

Nur die Ärzte können anhand der Untersuchungsbefunde entscheiden, ob der Patient gefahrlos nach Hause gehen kann oder ein Herzinfarkt vorliegt und eine weitere Therapie eingeleitet werden muss.



G'ES'UNDHEITSAMT

Herzinfarkt: Rehabilitation

Frühmobilisierung

Schon auf der Intensivstation wird der Patient von einem Physiotherapeuten durch Atemübungen und angeleitete, teils passive Bewegungen in seinen Kreislauffunktionen unterstützt. Trotz der notwendigen Bettruhe soll so der körperliche Leistungsverlust so gering wie möglich gehalten werden. Je nach Schwere des Infarktes werden diese Übungen langsam gesteigert, bis der Patient, wenn er von der Intensivstation auf die reguläre Station verlegt wird, das erste Mal begleitet wieder aufstehen und gehen kann. Vielleicht darf er ja noch im Krankenhaus die ersten Treppen überwinden!

Anschlussrehabilitation

Noch im Krankenhaus wird vom Stationsarzt oder Sozialarbeiter der Antrag auf Anschlussheilbehandlung / Rehabilitation gestellt, damit die Maßnahme unmittelbar nach dem Aufenthalt im Akutkrankenhaus erfolgen kann.

Hier wird ein schrittweiser **Aufbau der körperlichen Belastbarkeit** mit sorgsam überwachtem Training erfolgen. Dabei muss der Patient lernen, eine beginnende Überlastung seines Herzens zu erfühlen und diese Grenze, die sich zunächst im Laufe des Trainings verschieben wird, zu akzeptieren.

Genauso wichtig ist die Information der Infarktpatienten über ihre Erkrankung, deren Ursachen und zukünftig notwendige Änderungen im Lebensstil. Die wichtigsten **Verhaltensregeln zur zukünftigen Risiko-Minimierung** werden noch in der Rehabilitationseinrichtung eingeübt: Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, Abstinenz gegenüber Suchtmitteln (vor allem Zigaretten), Konflikt- und Stressverarbeitung, Entspannungsmethoden, medikamentöse Einstellung usw.. Die meisten Patienten können so ihr Leistungsniveau von der Zeit vor der Erkrankung annähernd wieder erreichen.

Manchmal ist es jedoch nicht möglich, z.B. einen körperlich sehr anstrengenden Beruf weiterhin auszuüben, oder es bleiben Einschränkungen zurück, die eine selbstständige Lebensführung unmöglich machen. Hier gibt es umfangreiche Unterstützungen wie „Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben“ oder auch Haushaltshilfe. In den Rehabilitationseinrichtungen steht ein Sozialarbeiter bereit, um Sie bei allen Fragen kompetent zu beraten und zu unterstützen.

Leben nach dem Herzinfarkt

Entscheidend für Ihre Lebensqualität und Lebenserwartung ist das Umsetzen des Gelernten im Alltag, also ob es gelingt, herzgesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Tätigkeiten, die für Ausgleich auch bei psychischen Belastungen sorgen, in den Tagesablauf zu integrieren. Durch einen gesunden Lebensstil können Sie die Risikofaktoren für Arteriosklerose ausschließen, dadurch sinkt die Gefahr eines erneuten Herzinfarktes. Ihre Sensibilität gegenüber Warnsignalen Ihres Körpers sollte nun erhöht sein; trotzdem ist es ratsam, sich weiterhin engmaschig von seinem Arzt betreuen zu lassen.

Keinesfalls dürfen Sie die verordneten Medikamente eigenmächtig anpassen, wenn sich Ihre Befindlichkeiten verändern. Sprechen Sie im Zweifelsfall immer mit dem behandelnden Arzt!

Schließen Sie sich einer Herzgruppe an! Unter gleichermaßen Betroffenen und mit ärztlicher Betreuung, können Sie sich unbedenklich und mit Freude sportlich betätigen. Auch hier kann Ihnen Ihr Arzt sicher eine Adresse nennen.

Das Gesundheitsamt wünscht Ihnen einen guten Start in Ihr neues Leben!



Landkreis Bad Kreuznach

Herzinfarkt-Wegweiser des Landkreises Bad Kreuznach von A-Z

A

Akuter Myokardinfarkt

Der Myokardinfarkt, auch umgangssprachlich Herzinfarkt genannt, ist eine der Haupttodesursachen in den Industrienationen. Er entsteht durch den Verschluss eines der Herzkranzgefäße, welches ein akutes und lebensbedrohliches Ereignis darstellt.

Das Herz ist ständig auf eine ausreichende Durchblutung zur Sauerstoffversorgung angewiesen. Dazu dienen die Herzkranzgefäße, deren Funktion für das Herz lebensnotwendig ist. Ein Herzinfarkt entsteht durch den Verschluss eines dieser Herzkranzgefäße, welcher in der Regel länger als 20 Minuten besteht. Die betroffene Region des Herzmuskels ist hierbei von der lebensnotwendigen Sauerstoffzufuhr abgeschnitten. In den meisten Fällen geschieht dies durch Blutgerinnsel, welche akut in arteriosklerotisch veränderten Herzkranzgefäßen entstehen und das Gefäß oder Teile dessen verschließen. Ohne Sauerstoff können die Herzmuskelzellen nur wenige Minuten ihre Arbeit verrichten und sterben im weiteren Verlauf ab. Entsprechend weist das Herz hinter dem Gefäßverschluss zunächst eine verminderte Tätigkeit auf, bevor es dann unwiederbringlich geschädigt wird.

In dieser Akutphase des Myokardinfarktes treten häufig gefährliche Herzrhythmusstörungen wie z.B. Kammerflimmern auf, welche nicht selten zum plötzlichen Herztod führen.

Je nachdem, in welchem Herzkranzgefäß sich der Infarkt abgespielt hat, spricht man von einem Hinterwand-, Seitenwand- oder Vorderwandinfarkt des Herzens.

Der Betroffene verspürt in aller Regel einen starken Schmerz hinter dem Brustbein mit einer Dauer von mindestens 5 Minuten. Oft strahlen die Schmerzen zwischen die Schulterblätter, in den Rücken, die Arme oder in den Hals und den Kiefer aus. Nicht selten haben die Betroffenen Todesangst.

Weitere Anzeichen sind eine blasse und fahle Gesichtsfarbe, die häufig mit Kaltschweißigkeit einhergeht.

Bei Frauen fehlen nicht selten die klassischen Brustschmerzen, stattdessen klagen diese über eher „unspezifische Beschwerden“. Dazu zählen z.B. Übelkeit, Luftnot, Schwindel, Erbrechen und Schmerzen im Oberbauch.

Der Herzinfarkt ist ein absoluter Notfall, der sofort im Krankenhaus behandelt werden muss.

Bitte lesen Sie auch die Hinweise zu den Symptomen und der Ersten Hilfe auf Seite 7 und 8 dieses Ratgebers!

↳ *Arzt* ↳ *Risikofaktoren* ↳ *Vorbeugung* ↳ *Warnzeichen für einen drohenden Herzinfarkt*

Alten- und Pflegeheime

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

Die Entscheidung fällt vielen schwer, aber gerade Alleinlebenden bietet das Heim neben der umfassenden Versorgung auch neue Kontakte und Geselligkeit. Die Alten- und Pflegeheime bieten neben der Wohnung und Verpflegung Behandlungspflege, Beratung, therapeutische Hilfen wie z. B. Ergotherapie oder kulturelle Angebote, manche haben sogar eigene physiotherapeutische Abteilungen. Die meisten Alten- und Pflegeheime bieten ↳ **Pflege** auf Zeit (Kurzzeitpflege / Urlaubspflege / Vermeidungspflege) an.

Wohnen und Pflege im Heim ist meist aus eigenen Mitteln nicht zu finanzieren. Wenn Sie pflegebedürftig sind, gibt es für die Finanzierung der Pflegekosten Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz, und zwar je nach Ihrer Pflegestufe. Reicht Ihr Einkommen und Vermögen nicht aus, um die restlichen Pflegekosten, Verpflegung und Unterkunft zu bezahlen, gibt es die Möglichkeit, bei den Kreis-, Stadt- bzw. Gemeindeverwaltungen (örtliche Sozialämter) finanzielle Hilfe zu beantragen. Der Antrag muss vor der Heimaufnahme gestellt werden.

Bevor Sie aber in ein Alten- und Pflegeheim umziehen, muss zunächst die sogenannte "Heimpflegebedürftigkeit" und Ihre persönliche Pflegestufe festgestellt werden. Stellen Sie deshalb möglichst frühzeitig einen Antrag bei Ihrer ↳ **Krankenkasse / Pflegekasse**. Von dort wird dann alles Notwendige veranlasst.

Wenn Sie nach einem Krankenhausaufenthalt sofort in einem Heim aufgenommen werden wollen, ist es notwendig, sich schnellstmöglich mit dem

Sozialdienst Ihres Krankenhauses in Verbindung zu setzen. Die Anschriften von Alten- und Pflegeheimen erhalten Sie beim Sozialamt der Kreisverwaltung sowie bei den Pflegestützpunkten des Kreises Bad Kreuznach

↳ Krankenhaussozialdienst ↳ Pflege ↳ Stadt- und Gemeindeverwaltungen

Hilfe zur Pflege in Heimen / Eingliederungshilfe

Kreisverwaltung Bad Kreuznach

Sozialamt

Salinenstr. 47

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 803-0

Fax: 0671 / 803-1448

E-Mail: post@kreis-badkreuznach.de

Internet: www.kreis-badkreuznach.de

Altersruhegeld

Unter bestimmten Bedingungen ist es möglich, als Schwerbehinderter vorzeitig Altersrente zu beziehen. Auskünfte erteilt Ihr Rentenversicherungsträger.

↳ Rente

Ambulante Pflegedienste ↳ Pflege

Ambulante Rehabilitation ↳ Rehabilitation

Amt für soziale Angelegenheiten ↳ Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung

Angehörige

Die Rolle der Angehörigen ist für den Genesungsprozess des Erkrankten sehr wichtig. Meist sind es die Angehörigen, die den lebensrettenden Notruf absetzen. Auf der Intensivstation helfen sie dem Patienten in seiner Verunsicherung bestenfalls durch ihre Begleitung und Fürsorge zu einer neuen Zuversicht. Aber auch das Gegenteil kann der Fall sein, wenn dem Patienten durch eine falsch verstandene Hilfeleistung übermäßige Schonung

aufgezwungen wird. Sein Selbstvertrauen und auch die Genesung würden dadurch behindert.

Auch Angehörige brauchen Hilfe. Der Herzinfarkt des Familienmitgliedes oder der Freundin / des Freundes betrifft Sie ja ebenso. Angehörigen wird viel abverlangt: zeitlich, körperlich und seelisch. Sie werden als Beistand, Helfer und Pfleger gefordert und selbst schlagartig vor eine veränderte Lebenssituation gestellt.

“Wie gehe ich mit der Erkrankung um? Was kann ich tun? Wie helfe ich richtig? Wie geht es weiter? Wie soll ich das schaffen? Und: Wer und was hilft mir?”

Stellen Sie Ihre Fragen, informieren Sie sich, lassen Sie sich beraten, nutzen Sie die verfügbaren Hilfen! Erste Ansprechpartner sind der Arzt, die Pflegekraft und der **Sozialdienst** im Krankenhaus. Beratungsgespräche für pflegende Angehörige werden in Stadt und Kreis Bad Kreuznach von den **Pflegestützpunkten** angeboten. Wichtige Entscheidungen können hier bereits vorbereitet, weiterführende Hilfen vermittelt werden.

Unterstützend ist insbesondere das Gesprächsangebot von Angehörigen in **Selbsthilfegruppen**. Der Austausch mit Gleichbetroffenen gibt Entlastung und sozialen Halt. Hier erleben Sie das Gefühl, nicht allein zu sein und erhalten Informationen und Tipps, wie Sie mit der neuen Lebenssituation zurechtkommen können. Ansprechpartner von Selbsthilfegruppen im Kreis Bad Kreuznach finden Sie unter dem Stichwort

↳ Selbsthilfe

Angina pectoris (Brustenge)

Unter Angina pectoris bzw. umgangssprachlich Brustenge versteht man anfallsartige, vorübergehende Schmerzen anfallartige Schmerzen im Brustraum, die häufig als dumpf, einschnürend oder drückend bzw. teilweise als brennend empfunden werden. Bei der Angina pectoris treten diese dem Infarkt ähnlichen Beschwerden häufig in Belastungssituationen auf und verschwinden nach einigen Minuten in Ruhe wieder.

Ursächlich hierfür ist zumeist eine Minderversorgung des Herzmuskels mit sauerstoffreichem Blut, oft in Folge einer zunehmenden Verengung der Herzkranzgefäße.

Wenn Sie derartige Beschwerden haben, zögern Sie nicht, ihr Herz unverzüglich gründlich untersuchen zu lassen!

Eine Angina pectoris ist die Alarmstufe ROT vor einem Herzinfarkt!

Noch können Sie das Schlimmste verhindern!

↳ Warnzeichen vor einem Herzinfarkt

Anschlussrehabilitation (Anschlussheilbehandlung)

Unter Anschlussrehabilitation / Anschlussheilbehandlung versteht man eine stationäre medizinische Rehabilitation in speziellen Kliniken. Sie sollte sich möglichst direkt an einen Krankenhausaufenthalt anschließen und muss vom behandelnden Arzt oder ↪ **Sozialdienst** im Krankenhaus beantragt werden.

Die Dauer der Anschlussrehabilitation ist abhängig von der Schwere der Erkrankung und dem Rehabilitationsverlauf. Sie beträgt in der Regel drei Wochen. Eine Verkürzung der Rehabilitation erfolgt, wenn erkennbar ist, dass das Rehabilitationsziel nicht oder früher erreicht wird. Die Anschlussrehabilitation wird verlängert, wenn dies zur Erreichung des Rehabilitationszieles aus medizinischen Gründen nötig wird.

Ansprechpartner für alle Fragen bezüglich der Anschlussheilbehandlung sind der jeweilige Stationsarzt und der Sozialdienst des Krankenhauses.

Die Kosten für die Anschlussrehabilitation trägt Ihre Krankenkasse oder der jeweilige Rentenversicherungsträger. Die Zuzahlung beträgt € 10.- / Tag für maximal 28 Tage im Kalenderjahr. Die bereits geleisteten Kosten für Ihren Krankenhausaufenthalt werden aber mit angerechnet.

↪ *Krankenhaussozialdienst* ↪ *Rehabilitation*

Apotheken

In Apotheken erhalten Sie nicht nur Arzneimittel, sondern auch Hilfsmittel. Des Weiteren übernehmen die Apotheken auch das Antragsverfahren für diese Hilfsmittel.

Darüber hinaus können Sie in Apotheken regelmäßig Ihren Blutdruck messen lassen.

↪ *Bluthochdruck* ↪ *Pflegehilfsmittel*

Arbeitersamariterbund (ASB)

Der Arbeitersamariterbund ist ein ↪ **Wohlfahrtsverband**.

Er bietet im Landkreis Bad Kreuznach unter anderem Rettungsdienste und ↪ **Fahrdienste** für Behinderte an, einen ↪ **Hausnotruf**, die Erste-Hilfe Ausbildung und an Ihren Bedarf angepasste Angebote für ↪ **Pflege** und hauswirtschaftliche Hilfen.

ASB Bad Kreuznach

Mannheimer Str. 243
55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 88811-0
Fax: 0671 / 88811-24

Fahrdienstbestellungen: Frau Thomas

Mo.- Fr.: von 8.00 - 17.00 Uhr

Zeiten: Nach Vereinbarung

Arbeit und Beruf

Sie zu einer angemessenen Tätigkeit auf Dauer zu befähigen, ist zentrale Aufgabe der beruflichen ↪ **Rehabilitation**. Um diesen Zweck zu erreichen, stehen Ihnen eine Vielzahl von Hilfen zur Verfügung, für die in der Regel das ↪ **Arbeitsamt** zuständig ist. Wenn Sie berufsunfähig sind und durch die Folgen einer Krankheit wie zum Beispiel eines Herzinfarktes oder eines Unfalls nicht mehr den bisherigen Anforderungen der Berufstätigkeit entsprechen, dann muss festgestellt werden, wie Ihre Erwerbstätigkeit verbessert oder wiederhergestellt werden kann. Ziel ist es, nach Möglichkeit den bisherigen Arbeitsplatz zu erhalten. Wenn dies nicht geht, kann eine ↪ **Umschulung** in Betracht kommen.

Arbeitsamt

Das Arbeitsamt fördert unter anderem Maßnahmen zur ↪ **beruflichen Wiedereingliederung** durch Einarbeitungszuschüsse und Umschulungsmaßnahmen. Es fördert im Falle einer Behinderung ggf. die leistungsgerechte Ausstattung des Arbeitsplatzes. Nachfragen lohnt sich!

↪ *Integrationsamt* ↪ *Umschulung*

Arbeitsplatz

Die überwiegende Zahl der Herzinfarkt-Patienten kann ihr vorheriges Leistungsniveau wieder erreichen, wenn sie ihre Lebensweise ändert und ↪ **Risikofaktoren** vermeidet. Körperlich sehr anstrengende Tätigkeiten (z.B. im Handwerk) können je nach Schweregrad des Herzinfarktes ggf. nicht mehr ausgeübt werden. Sollten Sie Bedenken haben, Ihren Beruf weiterhin ausüben zu können, berät Sie das ↪ **Integrationsamt**, das Ihnen auch vermittelnd bei Ihrem Arbeitgeber zur Seite steht.

↪ *Umschulung*

Arteriosklerose

Arteriosklerose gilt als Ursache für den Herzinfarkt.

Sie entsteht durch Ablagerungen (Plaque) in den Wänden der Blutgefäße. Dadurch werden diese unelastischer, der Querschnitt wird geringer und Engstellen (Stenosen) entstehen. Dies ist ein normaler Alterungsprozess, der jedoch durch ↪ **Risikofaktoren** beschleunigt wird, so dass es bereits in jungen Jahren zu einem Verschluss einer Ader kommen kann.

Die Zusammensetzung des Blutes, insbesondere der Blutfette (↪ **Cholesterin**, ↪ **Triglyceride**) unterstützen die Entstehung von Ablagerungen (Plaque) in der Gefäßwand. Diese ist häufig weich („rohes Ei“) und sobald die Gefäßwand im Bereich der Plaque einen Riss bekommt, wird diese „weiche“, fetthaltige Substanz in das Gefäß ausgeschüttet (Plaqueruptur). Hierdurch entstehen schlagartig Blutgerinnsel, die dann das Gefäß an der Stelle oder im weiteren Gefäßverlauf verschließen können. Je nach Ort des Gefäßverschlusses (z.B. Gehirn oder Herz) wird dabei ein Schlaganfall oder ↪ **Herzinfarkt** ausgelöst.

Wenn bereits Schädigungen der Gefäße vorliegen, sollten Sie unbedingt auf eine herzgesunde ↪ **Ernährung** und einen aktiven ↪ **Lebensstil** achten, damit es nicht zu einem (weiteren) Herzinfarkt kommt. Sie können ergänzend durch die Einnahme cholesterinsenkender Medikamente den Gehalt und die Zusammensetzung der Blutfette wirkungsvoll beeinflussen. Das Voranschreiten der Arteriosklerose kann dadurch verhindert oder zumindest verzögert werden.

Arzt

Die Grundversorgung wird durch Ihren Hausarzt / Allgemeinarzt gewährleistet. Mit ihm besprechen Sie alle Fragen hinsichtlich der Einnahme Ihrer Medikamenten und Ihres ↪ **Lebensstils**. Bei entsprechenden Beschwerden wird er Sie an einen Facharzt / ↪ **Kardiologen** (Facharzt für Herzerkrankungen) überweisen.

Bitte rufen Sie bei akuten Schmerzen sofort den Notruf 112!

Wertvolle Zeit verstreicht, wenn Sie sich erst an den Hausarzt wenden!

Ärzteadressen finden Sie im Branchenbuch („Gelbe Seiten“) oder im Internet unter:

www.kv-koblenz.de

Auto und Führerschein

Bitte lassen Sie sich nach einem Herzinfarkt hinsichtlich der Fahrtauglichkeit auf jeden Fall von Ihrem Arzt beraten! Bei Führerscheininhabern, die z.B. einen Herzinfarkt hatten oder bei denen Diabetes mellitus diagnostiziert wurde, ist der behandelnde Arzt verpflichtet, den Patienten auf mögliche Einschränkungen und Gefahren hinzuweisen. Oft steht diese Empfehlung im Abschlussbericht von Rehabilitationsmaßnahmen.

Achtung:

Ist ein Patient fahruntauglich und steuert dennoch ein Kraftfahrzeug, macht er sich strafbar und muss für mögliche Schäden selbst aufkommen. Bei einem Unfall muss er mit strafrechtlichen und versicherungsrechtlichen Konsequenzen rechnen.

Berufskraftfahrer sollten schon nach einer vorübergehenden Durchblutungsstörung gründlich untersucht werden und im Zweifelsfall im Interesse der Sicherheit aller Verkehrsteilnehmer vorübergehend ihre Fahrerlaubnis zurückgeben.

Arbeiterwohlfahrt (AWO)

Die Arbeiterwohlfahrt ist ein ↪ **Wohlfahrtsverband**. Er unterhält Betreuungsvereine, vermittelt Mutter-Kind-Kuren und Erholungsreisen, unterhält Sozialdienste und organisiert Freizeitangebote für Senioren. Im Landkreis Bad Kreuznach führt Die AWO ein Altenwohnheim und bereitet dort auch Mahlzeiten zu, die Ihnen ins Haus geliefert werden können (Mahlzeitenbringdienst: ↪ **Essen auf Rädern**).

AWO Kreisverband Bad Kreuznach e.V.

Haus der AWO
Schumannstr. 31
55543 Bad Kreuznach

E-Mail: alexandra.herzog@awo-bad-kreuznach.de

Mahlzeitenbringdienst („Essen auf Rädern“):

AWO Altenzentrum "Lotte-Lemke-Haus"

Saline Theodors Halle 22
55543 Bad Kreuznach

Tel.: 06 71 / 8 05-0

Fax: 06 71 / 8 05-130

E-Mail: lotte-lemke-haus@awo-rheinland.de

B

Behindertenberatung

Folgende Einrichtungen bieten Menschen mit Behinderungen Beratung und Hilfe an:

Kreisverwaltung Bad Kreuznach

Sozialamt

Salinenstr. 47

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 803-0

Fax: 0671 / 803-1448

E-Mail: post@kreis-badkreuznach.de

Internet: www.kreis-badkreuznach.de

Im Anhang finden Sie Hinweise auf Broschüren zum Thema, die Sie sich bestellen oder im Internet ausdrucken können.

Hilfestellung erhalten Sie auch

beim Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter (BDH), Anschrift unter dem Stichwort ↪ **Selbsthilfe**

beim ↪ **Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung**

beim ↪ **Integrationsamt**

beim ↪ **VDK**

bei den ↪ **Verbraucherberatungsstellen**

↪ *Krankenhaussozialdienst* ↪ *Nachteilsausgleich* ↪ *Pflegedienste* ↪ *Rente* ↪ *Stadt- / Gemeindeverwaltungen* ↪ *Wohlfahrtsverbände*

Behindertenfahrdienst ↪ *Fahrdienste*

Behindertensport

Manche Sportvereine und / oder die Volkshochschule haben Sportangebote speziell für Menschen mit Behinderungen im Programm. Erkundigen Sie sich bei Ihrem örtlichen Sportverein!

↪ *Bewegung*, ↪ *Herzgruppe*, ↪ *Rehabilitationssport*

Berufsunfähigkeit

Berufsunfähigkeit liegt vor, wenn die Erwerbsfähigkeit im erlernten und im ausgeübten Beruf wegen Krankheit oder Behinderung entfällt. Diesem Personenkreis wird auf Antrag Berufsunfähigkeitsrente gezahlt, wenn eine Umschulung in eine andere berufliche Tätigkeit nicht möglich ist. Dies trifft allerdings nur auf den Personenkreis zu, der vor dem 02.01.1961 geboren wurde oder der bereits eine Berufsunfähigkeitsrente unbefristet zuerkannt bekommen hat.

Für Jüngere gibt es nur noch die Rente wegen teilweiser oder vollständiger
↳ **Erwerbsminderung**. Hier werden auch andere Tätigkeiten zugemutet.

↳ *Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung*, ↳ *Integrationsamt*, ↳ *Schwerbehinderung*,
↳ *Grad der Behinderung*, ↳ *Arbeit und Beruf*, ↳ *Arbeitsplatz*

Berufliche Wiedereingliederung

Die überwiegende Zahl der Herzinfarkt-Patienten kann ihr vorheriges Leistungsniveau wieder erreichen, wenn sie ihre Lebensweise ändern und
↳ **Risikofaktoren** meiden. Nach langer oder schwerer Krankheit empfiehlt es sich, in die Berufstätigkeit nicht gleich mit 100 % einzusteigen, sondern die Belastung langsam zu steigern.

Erwerbstätigen steht nach einem überstandenen Herzinfarkt eine stufenweise Wiedereingliederung zu. Lassen Sie sich in der Rehabilitationsklinik durch die Sozialfachkraft oder von Ihrem behandelnden Arzt beraten. Meist wird das „Hamburger Modell“ empfohlen. Der Arbeitnehmer stimmt dabei mit seinem Arzt einen Wiedereingliederungsplan ab, der der Belastungserprobung dient. Diese ärztliche Bescheinigung beinhaltet, wie viele Stunden am Tag, wie lange, ggf. Besonderheiten (z.B. Tätigkeitsbereiche, Schichtdiensttauglichkeit usw.) und eine Prognose über den Zeitpunkt der zu erwartenden Wiedererlangung der vollen Arbeitsfähigkeit enthalten.

Es kommt jedoch auch vor, dass der Arzt noch keine Prognose abgeben möchte und hier: „Noch nicht absehbar“ oder „abhängig vom Verlauf der Wiedereingliederung“ etc. vermerkt. Die Arbeitsaufnahme kann so mit wenigen Stunden täglich beginnen und stufenweise bis zur vollen Arbeitszeit gesteigert werden. Die Dauer der Maßnahme liegt im Regelfall zwischen vier und sechs Wochen. Die Zustimmung von Arbeitgeber und Krankenkasse ist vor Beginn der Maßnahme erforderlich.

Während der Wiedereingliederung erhält der Arbeitnehmer weiterhin Krankengeld von seiner Krankenkasse bzw. Übergangsgeld von der Rentenversicherung. In wenigen Ausnahmefällen kann eine Wiedereingliederungsmaßnahme auch von einer gesetzlichen Unfallversicherung oder vom Arbeitsamt getragen werden. Darüber hinaus

besteht jedoch kein weiterer Anspruch auf Vergütung. Bei Beamten werden, im Gegensatz zu Arbeitern und Angestellten, die Dienstbezüge meist weiter in voller Höhe gezahlt.

Der Arbeitnehmer gilt während der Wiedereingliederungsmaßnahme weiterhin als arbeitsunfähig erkrankt. Damit kann in dieser Zeit auch kein Urlaub in Anspruch genommen werden.

Bewegung

Bleiben Sie in Bewegung! Regelmäßige Bewegung wirkt gleich mehreren ↪ **Risikofaktoren** entgegen:

Muskularbeit verbrennt Zucker, hilft damit, den Blutzuckerspiegel ohne übermäßige Insulinausschüttung zu senken und beugt so ↪ **Übergewicht** und ↪ **Diabetes** vor.

Regelmäßiges moderates Training schützt die Gefäße! Die Muskulatur massiert die Venen und unterstützt so das Herz. Ein trainierter Mensch kommt auch nicht so schnell aus der Puste, das hilft, Blutdruckspitzen bei körperlicher Anstrengung zu vermeiden.

Bewegung ist der natürliche Gegenspieler von ↪ **Stress**! Durch Bewegung werden die Stresshormone im Blut abgebaut und ↪ **Entspannung** kann sich einstellen.

Durch Bewegung ergeben sich Möglichkeiten, zwanglos gesellig zu sein, beispielsweise beim Kegeln, bei Spaziergängen, durch Mitmachen in einem Sportverein oder Ähnliches. Der sozialen Isolation wird so wirkungsvoll begegnet. Auch Hundebesitzer sind selten einsam!

Gesunder Nebeneffekt: Vor allem nach längerer Schonung können Sie anfangs möglicherweise noch Beschwerden bei der ungewohnten Belastung haben, aber in den bewegten Gelenken wird eine Substanz abgesondert, die die Gelenke „schmiert“, so dass etwaige Schmerzen bald verschwinden. Die Trainings-Belastung der Knochen lässt sie auch dichter werden, so beugt Bewegung auch der gefürchteten Osteoporose vor.

Schon eine halbe Stunde am Tag kann so viel bewirken! Sie können diese Bewegung auch ganz selbstverständlich in Ihrem Alltag verankern, indem Sie zum Beispiel mal die Treppen nehmen, statt des Aufzugs oder eine Station eher aus dem Bus aussteigen und von dort nachhause laufen. Sehr schnell werden Sie die wohltuenden Effekte dieser neuen Gewohnheiten verspüren!

Bluthochdruck

Bluthochdruck ist ein gefährlicher Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Je höher der Blutdruck, desto größer ist das

Herzinfarkt-Risiko, denn Bluthochdruck verursacht Schäden an den Gefäßwänden und begünstigt die Entwicklung der ↪ **Arteriosklerose**.

Als wichtige Maßnahme gilt daher das regelmäßige Messen des Blutdrucks. Dadurch kann von Seiten des Arztes rechtzeitig eine eventuell notwendige Therapie zur Senkung des Blutdrucks eingeleitet werden.

Sie können Ihren Blutdruck übrigens in jeder Apotheke messen lassen!

Die aktuellen gemeinsamen Leitlinien der Europäischen Fachgesellschaft für Kardiologie sowie der Europäischen Bluthochdruckgesellschaft geben folgende Definitionen des Blutdrucks:

Optimal: <120 / <80 mmHG

Normal: <130 / <85 mmHG




Hochnormal: unter 130-139 / 85-89 mmHG

Bluthochdruck:

Systolisch (Oberwert) 140 mmHG und mehr
oder

Diastolisch (Unterwert) 90 mmHG und mehr

Wenn eine Bluthochdruckerkrankung besteht, gelten folgende Therapieziele:

	<140 / <90 mmHG	generelle Empfehlung
	140-150 / <90 mmHG	ältere Menschen <80Jahre
	140-150 / <90 mmHG	ältere Menschen >80 Jahre bei gutem körperlichen und geistigen Zustand

Hoher Blutdruck wird von ↪ **Übergewicht**, hohem ↪ **Salz**konsum, ↪ **Alkohol**genuss und Tabakkonsum begünstigt!

Bei zu hohem Blutdruck hilft gesunde, salzarme Ernährung, die Normalisierung des Körpergewichtes, Ausdauersport und die Reduktion von ↪ **Stress**! Wenn das nicht reicht, sollten Sie unbedingt einen Arzt konsultieren!

↪ *Apotheken*, ↪ *Ernährung*, ↪ *Risikofaktoren*

Broschüren / Veröffentlichungen

Im Anhang am Ende dieses Wegweisers finden Sie eine Auswahl an hilfreichen Broschüren und deren Bezugsquellen gelistet, die von unterschiedlichen Stellen kostenlos oder gegen einen geringen Kostenbeitrag abgegeben werden. Unter den Stichworten weisen wir ggf. auf spezielle Veröffentlichungen zu den jeweiligen Themen hin.

↪ *Herznotfallambulanz*

C

Chest Pain Unit (CPU) ↳Herznotfallambulanz

Cholesterin

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die wichtiger Baustein für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge im Körper ist. Es beeinflusst beispielsweise die Gehirn-, Gedächtnisleistung und den Aufbau von Nervengewebe, ist Bestandteil der Zellmembranen im gesamten Körper und an zahlreichen hormonellen Steuerungssystemen und Reparaturvorgängen beteiligt.

Zu einem hohen Anteil wird Cholesterin beim Menschen in der Leber selbst hergestellt und nur zu einem geringeren Anteil über die Nahrung aufgenommen. Die Summe des aufgenommenen Cholesterins und der körpereigenen Produktion ist beim gesunden Menschen annähernd konstant. Allerdings können krankheitsbedingte Ungleichgewichte z.B. durch erhöhten Blutzucker- und Insulinspiegel, erhöhte Cholesterinspiegel nach sich ziehen, da sich die Konzentrationen in den Regulationsmechanismen gegenseitig beeinflussen.

Als Bestandteil der Zellmembranen wird Cholesterin auch zu Reparaturzwecken im Körper verbaut. Sind beispielsweise die Zellmembranen der Blutgefäße durch zu hohen Blutdruck, erhöhten Blutzucker oder Zellgifte, die z.B. beim Rauchen ins Blut gelangen, geschädigt, wird Cholesterin in der Gefäßwand eingelagert und bildet hier die sogenannte Plaque. Diese Plaque ist teil der ↳**Arteriosklerose** und führt auf Dauer zu einer Verengung des Gefäßes, welche dann den Fluss des Blutes behindert.

Nicht jeder, der einen erhöhten Cholesterinspiegel hat, muss nun befürchten, eine koronare Herzerkrankung oder Herzinfarkt zu erleiden. Wenn jedoch andere Risikofaktoren hinzukommen, wie beispielsweise ↳**Bluthochdruck**, ↳**Rauchen**, ↳**Diabetes** mellitus oder starkes ↳**Übergewicht**, empfiehlt es sich, den ↳**Lebensstil** entsprechend zu ändern und ggf. den Cholesterinspiegel senkende Medikamente einzunehmen. Die verschiedenen Risikofaktoren addieren sich nicht, sondern multiplizieren sich leider: Je mehr Risikofaktoren ein Mensch auf sich vereint, desto strenger muss der einzelne Risikofaktor behandelt werden.

Ist es bei einem Patienten bereits zu einem Herzinfarkt gekommen, oder liegen Engstellen an den Herzkranzgefäßen vor, müssen regelmäßig (am besten alle 3-6 Monate) die Cholesterinwerte bestimmt werden. Es ist darauf zu achten, dass das LDL-Cholesterin weniger als 70 mg/dl beträgt (aktuelle Richtlinien der deutschen Gesellschaft für Kardiologie). ↳Ernährung ↳Risikofaktoren

D

Defibrillator

Ein Defibrillator ist ein medizinisches Gerät, mit dem zur Behandlung lebensbedrohlicher Herzrhythmusstörungen ein starker Stromimpuls („Elektroschock“) abgegeben wird, um das Herz bzw. die Herzmuskelzellen alle gleichzeitig elektrisch zu erregen. Dadurch wird jede irreguläre und reguläre elektrische Aktivität in einen Grundzustand zurückgebracht, so dass ein geregelter Herzschlag wieder erfolgen kann.

Um einen normalen Herzschlag bzw. das Zusammenziehen des Herzmuskels zu ermöglichen, muss jede Herzmuskelzelle in geregelten Bahnen durch schwache elektrische Impulse von Zelle zu Zelle erregt werden. Um diese elektrische Weiterleitung sowie das Zusammenziehen der Herzmuskelzellen zu gewährleisten, benötigen die einzelnen Herzmuskelzellen Blut mit dem darin gelösten Sauerstoff und Energieträgern. Wird diese Blutversorgung bei einem Gefäßverschluss (Herzinfarkt) unterbrochen, so ist die elektrische Weiterleitung in diesem Bereich gestört, was eine irreguläre und ungeordnete Erregung der gesamten Herzmuskelzellen hervorrufen kann. Ein Kammerflimmern oder –flattern wird begünstigt. In diesem Fall „zittert“ der Herzmuskel unkontrolliert und kann das Blut nicht mehr geordnet vorwärtspumpen. Die Durchblutung aller Organe kommt zum Erliegen. Der Patient wird erst bewusstlos und verstirbt.

In diesem Falle muss der Patient rasch durch Herz-Druckmassage und dem Einsatz eines Defibrillators wiederbelebt werden. Durch die Anwendung eines Defibrillators kann wie oben beschrieben die normale elektrische Erregung im Herzen und somit die regelrechte normale Herzpumpfunktion wieder hergestellt werden.

Defibrillatoren, die von Jedermann benutzt werden können, befinden sich in vielen öffentlichen Gebäuden, z.B. in der Kreisverwaltung (sogenannte „AEDs“). Alle Rettungswagen sind mit Defibrillatoren ausgestattet.

↳ Erste Hilfe Seite 8, ↳ Kammerflimmern

Deutsches Rotes Kreuz (DRK), Bad Kreuznach

Das Deutsche Rote Kreuz ist ein ↳ **Wohlfahrtsverband**. In Bad Kreuznach bietet das DRK neben ↳ **Hausnotruf** und ↳ **Fahrdienst** auch Mahlzeiten-Bring-Dienste (↳ **Essen auf Rädern**) an. Es werden Ersthelfer-Ausbildungen durchgeführt, aber auch Entspannungs-, Sport- und Seniorensprachkurse angeboten. Daneben kann auch bedarfsgerechte ↳ **Pflege** abgerufen werden.

Das DRK unterhält in Bad Kreuznach auch mehrere Seniorenwohnheime und Einrichtungen für Behinderte und eine Kleiderkammer.

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bad Kreuznach e.V.

Rüdesheimer Str. 36 - 38

55545 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 8 44 44 - 0

Fax.: 0671 / 8 44 44 - 310

E-Mail: kreisverband@drk-kh.de

Internet.: www.drk-kreuznach.de

Diabetes mellitus Typ II (Zuckerkrankheit)

Der umgangssprachlich als „Alterszucker“ bekannter Diabetes mellitus Typ II betrifft immer mehr und immer jüngere Menschen, sogar schon Kinder! Er ist zu 90 % eine Folge eines ungesunden Lebensstils. Zu viel Zucker sowie Kohlenhydrate und zu wenig Bewegung, können zu dieser Form des Diabetes mellitus und zu steigendem ↪ **Übergewicht** führen.

Insulin wird bei erhöhtem Blutzuckerspiegel von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet und hilft den überschüssigen Zucker in die Zellen zu transportieren, wo er in Speicherfette umgewandelt wird. Wenn allerdings ständig zuckerhaltige Speisen verzehrt werden, muss die Bauchspeicheldrüse ohne Unterlass Insulin ausschütten. In den Zellen sinkt dadurch die Empfindlichkeit gegen Insulin, so dass der Zucker im Blut bleibt und noch mehr Insulin ausgeschüttet wird– ein Teufelskreis. Hohe Insulingehalte im Blut regen den Appetit an, was wiederum eine zusätzliche Nahrungsaufnahme fördert und damit zu Übergewicht führt. Übergewichtige haben aber oft einen zu hohen ↪ **Blutdruck**, einem weiteren Risikofaktor für die Entstehung der ↪ **Arteriosklerose!**

Irgendwann entstehen bei dieser Dauerbelastung Schäden an der Bauchspeicheldrüse; sie kann die für den Abtransport des Blutzuckers benötigten Insulinmengen nicht mehr bereitstellen. Bleibt der Blutzucker zu hoch, steigt auch der Spiegel an Blutfetten (↪ **Cholesterin** und ↪ **Triglyzerid**). Dies führt zu einem vermehrten Eindringen von Cholesterin in die Zellen der Blutgefäße und beschleunigt so die Arteriosklerose. Diabetiker mit schlecht eingestelltem Blutzucker haben einer langjährigen US-Studie zufolge ein 6fach erhöhtes Infarktrisiko gegenüber einem Nicht-Diabetiker!

↪ *Risikofaktoren* ↪ *Ernährung*

E

Echokardiographie (Herzecho / Herzultraschall)

Die Echokardiographie ist eine Ultraschalluntersuchung des Herzens. Mediziner sprechen vom Herzultraschall oder Herzecho. Ein Schallkopf sendet Schallwellen aus, die vom Herzgewebe und dem Blutfluss im Herzen verändert werden. Wenn der Schallkopf diese dann wieder empfängt, bekommt der Arzt Informationen über die Herzwände und -klappen sowie deren Bewegungsabläufe, über Wanddicken und Größe der Herzkammern und des gesamten Herzens sowie der Auswurfleistung des Herzens.

Wer bereits einen Herzinfarkt erlitten hat, sollte sich einmal jährlich dieser Untersuchung unterziehen; liegen weitere Risiken wie z.B. eine Diabetes-Erkrankung vor, verkürzt sich dieser Intervall auf 6 Monate.

Stressechokardiographie (Belastungultraschall)

Die Stressechokardiographie ist eine Ultraschalluntersuchung des Herzens unter Belastung. Sie dient zum Nachweis bzw. Ausschluss einer Durchblutungsstörung des Herzmuskels bei Verdacht auf eine signifikante Verengung der Herzkranzgefäße oder zur Vitalitätsdiagnostik bei bekannter Verengung der Herzkranzgefäße. Bei der Stressechokardiographie wird in Ruhe und unter Belastung die globale und regionale Kontraktilität des Herzens in unterschiedlichen Schnitten beurteilt. Induzierbare Wandbewegungsstörungen entsprechen dem Nachweis einer Durchblutungsstörung. Die Belastung kann sowohl dynamisch (Fahrrad-Ergometrie) als auch pharmakologisch (Dobutamin) erfolgen. Vorteil dieser Methode ist die deutlich höhere diagnostische Wertigkeit i.V. zum Belastungs-EKG. Als Nachteile kann man die teils limitierte Schallbarkeit des Patienten und die hohe Abhängigkeit von der Erfahrung des Untersuchers sehen. Deshalb ist eine große Expertise zur adäquaten Beurteilung der Aufzeichnungen unabdingbar.

Elektrokardiogramm (EKG)

Bei jedem Herzschlag entsteht im Herzen ein schwacher Strom. Beim EKG werden diese elektrischen Aktivitäten des Herzens durch Elektroden auf die Haut abgeleitet und als Kurven auf Papier oder am Monitor dargestellt. Es resultiert ein immer wiederkehrendes Bild der elektrischen Herzaktion, die sogenannte Herzstromkurve.

Wie funktioniert ein EKG?

In einem Bereich spezialisierter Herzzellen, dem Sinusknoten, entsteht durch Nervenimpulse eine elektrische Erregung, die sich dann über

Reizleitungssysteme in die Herzmuskelzellen ausbreitet. Dies bewirkt, dass sich das Herz zusammenzieht und somit Blut durch den Körperkreislauf pumpt.

Diese elektrischen Reizimpulse werden mit Hilfe von Metallplättchen (Elektroden) abgeleitet. Sie werden auf den Armen, Beinen und dem Brustkorb angebracht und mittels EKG-Gerät aufgezeichnet.

Das EKG kann Hinweise auf eine ganze Reihe von Herzerkrankungen geben, die Durchblutungs- oder Reizleitungsstörungen zur Ursache haben.

Ruhe-EKG

Das Ruhe-EKG wird im Liegen angefertigt und zeigt z.B. an, wenn Bereiche im Herzen schwächer oder gar nicht mehr durchblutet werden, wie es z.B. bei einem Herzinfarkt der Fall ist.

Je nachdem, wie viele und wo die Elektroden angebracht werden, kann im Ruhe-EKG abgelesen werden, welcher Teil des Herzens vom Infarkt betroffen ist; entsprechende gezielte Maßnahmen, wie z.B. Notfall-Herzkatheteruntersuchung, können eingeleitet und durchgeführt werden.

Belastungs-EKG

Ein EKG unter streng überwachter ansteigender Belastung, üblicherweise auf dem Fahrrad-Ergometer. Unter der Belastung kann es auf Grund einer Arteriosklerose der Herzkranzgefäße zu einer Unterversorgung des Herzmuskels kommen, Daraus resultieren Veränderungen in der Herzstromkurve. Entsprechend können durch den untersuchenden Arzt weitere Untersuchungen, wie z.B. eine Herzkatheteruntersuchung eingeleitet werden.

Weiterhin gibt das Belastungs-EKG Aufschluss darüber, bis zu welcher Leistungsanforderung der Patient, ohne das Herz zu gefährden, belastbar ist. Dies ist ablesbar an der Herzstromkurve, dem Puls, dem Blutdruck und der Herzfrequenz. Dabei wird z.B. ermittelt, welche körperliche Belastung sich ein Herzinfarkt-Patient nach der Rehabilitation in der Herzgruppe oder Physiotherapie zumuten kann.

Langzeit-EKG

Ein Langzeit-EKG wird meist für 24-48 Stunden dem Patienten angehängt. Dazu werden Elektroden am Brustkorb und Bauch geklebt und ein Aufzeichnungsgerät dem Patienten umgehängt.

Das Langzeit-EKG dient zur Aufdeckung von Herzrhythmusstörungen, wie z.B. vereinzelter Pausen oder unruhiger, unregelmäßiger Herzrhythmen. Abhängig von den Beschwerden zu dem Zeitpunkt und der zugrunde liegenden Herzrhythmusstörung wird der untersuchende Arzt dann weitere Untersuchungen oder eine Therapie (z.B. Blutverdünnung, Schrittmacherversorgung usw.) einleiten.

Ergotherapie

Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, deren Handlungsfähigkeit durch Beeinträchtigungen in der Beweglichkeit, in der Wahrnehmung, der Hirnleistung und / oder der Psyche eingeschränkt sind. Dabei geht es nicht um eine Wiederherstellung körperlicher, geistiger oder psychischer Funktionen, sondern darum, die Beeinträchtigungen durch kompensatorisches Handeln auszugleichen und dass der Mensch so die verschiedenen Rollen und die damit verbundenen Aufgaben in seinem Leben weitestgehend wieder einnehmen kann. Das Erreichen von größtmöglicher Selbstständigkeit und Unabhängigkeit im Alltags- und /oder Berufsleben ist das Ziel.

Es stehen deshalb auch nicht einzelne Krankheitssymptome im Vordergrund sondern die Einschränkung der Handlungsfähigkeit. Es interessiert, was kann der Mensch auf Grund seiner Erkrankung oder Verletzung nicht mehr tun und wie kann ihm geholfen werden.

Ergotherapie ist ein ärztlich zu verordnendes Heilmittel. Sprechen Sie Ihren Hausarzt an. Darüber hinaus können Sie bei Ihrer Krankenkasse nachfragen, ob weitere therapeutische Angebote in der Region bestehen. Weitere Informationen zur Ergotherapie und zu ergotherapeutischen Praxen bietet Ihnen der:

Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.

Postfach 22 08

76307 Karlsbad-Ittersbach

Tel.: 07248 / 91 81 – 0

Fax: 07248 / 91 81 - 71

E-Mail: info@dve.info

Internet: www.dve.info

Telefonische Sprechzeiten:

Mo., Di., Fr. 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

Mo., Di., Mi. 14.00 Uhr - 16.00 Uhr

Do. durchgehend 9.00 Uhr – 16.00 Uhr

Erholung

Erholung ist der Gegenspieler von **Stress**, und dieser ist in nicht unerheblichem Maße an der Entstehung eines Herzinfarktes beteiligt. Erholung dient dem Ausgleich von Belastungen und damit der Gesundheit. Dabei ist es individuell sehr unterschiedlich, wobei Sie sich erholen. Während der eine bei geselligen Angeboten, z.B. Aktivitäten in einer Gruppe, bestens auftankt, bevorzugt ein anderer die Stille und den Rückzug von Reizüberflutungen im

Alltag. Wichtig ist der Ausgleich dessen, was individuell als Belastung empfunden wird.

Wer viel allein ist und sich womöglich einsam fühlt, für den kann gerade in der Phase nach der akuten Erkrankung die Leichtigkeit bei kreativen oder spielerischen Angeboten in einer Gruppe erholungsfördernd sein. Angebote hierfür werden z.B. von kirchlichen Trägern, der Volkshochschule (VHS), Wohlfahrtsverbänden oder auch Selbsthilfegruppen unterbreitet.

Wer in seinem Alltag dagegen womöglich im beruflichen Umfeld oder in der Familie sehr gefordert ist und sich nach Ruhe sehnt, für den bedeuten vielleicht ein gutes Buch, der Genuss einer schönen Musik oder ein längerer Spaziergang in Wald und Feld Erholung.

Es muss auch kein Herzinfarkt durchlitten werden, um zu dem Wissen zu gelangen, dass auch eine räumliche Veränderung und der Wegfall aller alltäglicher Verpflichtungen durch eine Urlaubsreise sehr erholungsfördernd sein kann.

Wichtig ist allein, dass Sie mal darüber nachdenken, welche Belastungsfaktoren in Ihrem Alltag vorkommen und wie Sie diese ausgleichen können. (Und natürlich müssen Sie es dann auch tun!)

↳ *Bewegung* ↳ *Entspannung* ↳ *Stress* ↳ *Reisen* ↳ *Stadt- und Gemeindeverwaltungen*, ↳ *VDK*

Ernährung



Die 10 Regeln der Ernährung

Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

1. Vielseitig essen
2. Getreide mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln
3. Fünfmal am Tag Gemüse und möglichst fructosearmes Obst
4. Regelmäßig Milch und Fisch – Fleisch und Eier nur in Maßen
5. Weniger Fett
6. Zucker und Salz nur in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie das Essen
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Lieber genießen lernen als verzichten müssen!

Ernährung

Erkenntnisse der medizinischen Forschung weisen eindeutig auf die positive Wirkung einer vitamin- und ballaststoffreichen, dabei fettreduzierten und salzarmen Ernährung zur Vorbeugung und Verbesserung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hin.

Eine Vielzahl von ↪ **Schutzstoffen** für das Herz lassen sich mit einer **tendenziell vegetarischen Ernährung** in ausreichender Menge aufnehmen. „Tendenziell“, das heißt nicht, dass Sie kein Fleisch mehr essen dürfen, nur, dass Sie vielleicht öfters mal drauf verzichten sollten! Idealerweise sind ein bis zwei fleischhaltige Mahlzeiten und ein bis zweimal Seefisch in der Woche auf dem Speiseplan. Auch die Portionsgrößen von Fleisch und Fisch können gegenüber den landläufigen Gewohnheiten überdacht und sicher oftmals verkleinert werden, so dass auf dem Teller zwei Teile pflanzliche und ein Teil tierische Nahrungsmittel liegen.

Neben den Vitaminen und Spurenelementen sind die in pflanzlicher Kost reichlich enthaltenen ↪ **Flavonoide** als Antioxidantien von Bedeutung, weil sie aggressive Bestandteile z.B. des Blutes neutralisieren und damit die Gefäße schützen. Sie vermindern die Neigung der Blutplättchen zu verklumpen und setzen so das Risiko von Gefäßverschlüssen herab. Diese Schutzstoffe sind in den Farbstoffen meist direkt in oder unterhalb der Schalen enthalten. **Essen Sie deshalb bunt!** Kaufen Sie häufiger kontrolliert biologisch angebautes Gemüse und Obst, das dürfen Sie (gewaschen) unbedenklich auch **mit Schale** verzehren.

Mit einer gesunden Ernährung werden gleich mehrere Risikofaktoren für Herzinfarkt positiv beeinflusst:

Einer der wichtigsten Risikofaktoren ist die Höhe und Zusammensetzung der Blutfette (z.B. ↪ **Cholesterin**). Ein hoher Anteil an HDL-Cholesterin, das unsere Leber selbst herstellen kann, kann das gefährliche LDL-Cholesterin kompensieren und sogar Ablagerungen in den Adern wieder zurückbauen. Eine Einflussnahme über die Zusammensetzung unserer Nahrung ist dabei nachgewiesen. So sollten tierische Fette deutlich reduziert werden. Pflanzliche Fette (z.B. Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Kokosfett) können jedoch in Maßen bedenkenlos verwendet werden (möglichst kaltgepresste native Öle wählen). Achten Sie auf magere Fleisch- und Käsewaren! Einzig beim Fisch dürfen Sie die fetten Seefische bedenkenlos verwenden. Hierzu zählen z.B. Lachs und Makrelen. Durch das Fischöl wird Ihnen ein weiterer Schutzstoff geliefert, die **Omega-III-Fettsäure**.

Neben Fett sollten Sie für die herzgesunde Ernährung auch sparsam mit Salz umgehen. Wir benötigen nur ca. 2 g Kochsalz pro Tag für unseren Stoffwechsel. Dieses Salz ist aber überreichlich schon in unseren

Nahrungsmitteln enthalten (Brot, Käse, Wurst etc.). Wenn wir unsere Speisen dann noch reichlich salzen, was für viele ja der Inbegriff eines gut gewürzten Essens ist, dann nehmen wir leicht 15 g Kochsalz und mehr am Tag auf. Diese hohe Salzkonzentration führt bei vielen Menschen zu ↪ **Bluthochdruck**, einem der gefährlichsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

In den häufig genutzten Konserven und Fertig- bzw. Halbfertigprodukten ist oft neben reichlich Salz ein hoher Anteil an Zucker enthalten. Dies und die Beliebtheit von Süßwaren und Backwerk führen verbreitet zu einer Störung des Insulinstoffwechsels bis hin zur „Zuckerkrankheit“ (↪ **Diabetes mellitus**). Diabetiker sind häufig übergewichtig. Sie leiden oft an Bluthochdruck und überhöhten Cholesterinwerte. All diese Risikofaktoren fördern Gefäßverengungen bis hin zu Durchblutungsstörungen (↪ **Arteriosklerose**).

Eine fettarme Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst (eher fructosearm) ist geeignet, um langfristig ↪ **Übergewicht** abzubauen. Hier ist insbesondere auf die eingeschränkte Verwendung von zusätzlichem Zucker zu achten.

Ernährungsberatung kann während des Krankenhausaufenthaltes und in der Rehabilitationsklinik nachgefragt werden. Außerdem halten die Krankenkassen und Verbraucherzentralen eine Vielzahl von Informationen in Form von Ratgebern und Broschüren zu Fragen der Ernährung für Sie bereit.

Verschiedene Krankenkassen bieten persönliche Beratungsgespräche für ihre Mitglieder an. Bei Fragen zur Ernährung wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Krankenkasse, dort erhalten Sie Auskunft über qualifizierte Ernährungsberater vor Ort. Gerade nach einem Herzinfarkt ist es oftmals wichtig, die eigene Ernährung grundlegend umzustellen, und dabei ist fachkundige Beratung sehr hilfreich. Wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

↪ *Krankenkassen/Pflegekassen*

„Essen auf Rädern“ – Menü-Bring-Dienste

Wer nicht mehr selbst kochen kann oder möchte, kann bei verschiedenen Diensten werktäglich frisch sein gewähltes Menü angeliefert bekommen. Für die Wochenenden wird eine Menüschaale für das Aufwärmen vorbereitet geliefert. Auch Sonderwünsche wie Diabetikerkost oder Herz-Schonkost kann bestellt werden.

Im Landkreis Bad Kreuznach bieten das ↪ **Deutsche Rote Kreuz (DRK)** und die ↪ **Arbeiterwohlfahrt (AWO)** diesen Service. Private Anbieter suchen Sie über die Stichworte Fernverpflegung, Mahlzeiten-Bring-Dienste oder „Essen auf Rädern“.

↪ *Mittagstisch* ↪ *Pflege* ↪ *Wohlfahrtsverbände*

Erwerbsminderung (teilweise / vollständig)

Eine teilweise Erwerbsminderung liegt vor, wenn Personen wegen Krankheit oder Behinderung auf nicht absehbare Zeit nur noch zwischen 3 und 6 Stunden täglich im Rahmen einer 5-Tage-Woche unter den üblichen Bedingungen des allgemeinen Arbeitsmarktes erwerbstätig sein können.

Von einer vollständigen Erwerbsminderung spricht man, wenn Personen wegen Krankheit oder Behinderung unter den üblichen Bedingungen des allgemeinen Arbeitsmarktes nur noch weniger als drei Stunden pro Tag arbeiten können.

Wer teilweise oder vollständig erwerbsgemindert ist, kann eine Rente wegen Erwerbsminderung beziehen.

Fragen dazu beantwortet der für Sie zuständige Rententräger, aber auch die unten gelisteten Institutionen. Die dazugehörigen Kontaktdaten finden Sie unter den jeweiligen Stichpunkten.

↳ *Behindertenberatung* ↳ *Integrationsfachdienst* ↳ *Krankenhaussozialdienst* ↳ *Rente..* ↳ *VDK*

F

Fahrdienst

Der Behindertenfahrdienst im Kreis Bad Kreuznach ermöglicht erheblich gehbehinderten Menschen, mobil zu sein. Antragsberechtigt sind alle Schwerbehinderten, die außerhalb ihrer Wohnung auf die ständige Benutzung eines Rollstuhls angewiesen sind und außerdem nicht in der Lage sind, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen. Die Durchführung des Fahrdienstes erfolgt durch das ↳ **DRK** und den ↳ **ASB** in Bad Kreuznach. Die Fahrten müssen spätestens einen Tag vorher angemeldet werden.

Voraussetzung für die Inanspruchnahme des Fahrdienstes ist die Vorlage eines ↳ **Schwerbehindertenausweises** mit Eintrag mindestens 80% aG (außergewöhnlich gehbehindert), H (hilfsbedürftig) oder BI (blind).

Anspruchsberechtigte Fahrgäste, die auf ständige Begleitung angewiesen sind (Merkzeichen B oder BN), dürfen maximal eine Begleitperson mitnehmen.

Den Antrag auf Ausstellung eines **Berechtigungsscheines** für Fahrten mit dem Behindertenfahrdienst stellen Sie bei der:

Kreisverwaltung

Sozialamt

Ansprechpartner: Frau Ewigleben

Salinenstr. 47

55543 Bad Kreuznach

Tel. 0671 / 803-1410

Fax: 0671 / 803-1448

E-Mail: Anna.Ewigleben@kreis-badkreuznach.de

Internet: www.kreis-badkreuznach.de

↳ Behindertenberatung ↳ Schwerbehindertenausweis

Fernsehen und Radio

Eine Befreiung von der Rundfunk- und Fernsehgebührenpflicht wird unter bestimmten Voraussetzungen gewährt (Sozialhilfe, ALG II, Blindenhilfe, Grundsicherung, BAföG). Schwerbehinderte mit dem Vermerk "RF" im Ausweis erhalten eine Ermäßigung ohne Berücksichtigung ihres Einkommens. Die Gebühren für einen Kabelanschluss können jedoch nicht ermäßigt werden.

Antragsformulare erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Stadt- oder Gemeindeverwaltung oder im Internet. Auf der Internetseite

www.Rundfunkbeitrag.de/Service

finden Sie einen barrierefreien Zugang zum Antrag mit nützlichen Eingabehilfen.

↳ Schwerbehindertenausweis ↳ Stadt- / Gemeindeverwaltungen

Finanzielle Hilfen

Scheuen Sie sich nicht, Ihnen rechtlich zustehende finanzielle Hilfen in Anspruch zu nehmen. Dies gilt zum Einen für gesetzliche Leistungen (Pflegegeld, Wohngeld, Sozialhilfe usw.), aber auch für Ermäßigungen oder Kostenfreiheit, die Behinderten beim Besuch von Veranstaltungen (Kino, Theater, Konzerte), bei Sportveranstaltungen, der Teilnahme an Kursen oder der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln gegen Vorlage eines ↳ **Schwerbehindertenausweises** oft eingeräumt werden.

Eine ausführliche Übersicht über finanzielle Hilfen für Menschen mit Behinderungen ist in der Broschüre „Leistungen zur Teilhabe am Arbeits- und Berufsleben und Nachteilsausgleiche für (schwer-) behinderte Menschen“ des Landschaftsverbandes Rheinland beschrieben. Die Bezugsadresse finden Sie im Anhang.

Der Link zum Download:

http://www.lvr.de/app/publi/PDF/494-LVR_Teilhabe2011_Broschuere_barrierefrei.pdf

Flavonoide - Pflanzenfarbstoffe

Flavonoide kommen in allen Pflanzen vor und wirken als Schutzstoffe (Antioxidantien). Der Mensch nimmt sie bei ausgewogener Frischkost in ausreichender Menge über die Nahrung auf. Sie sitzen als Pflanzenfarbstoffe meist in der Schale oder direkt darunter. Nicht nur wegen der Ballaststoffe, sondern auch wegen dem Gehalt an Flavonoiden sollten Sie also Gemüse und Obst - gut gewaschen - ungeschält verzehren. Es gibt eine große Zahl unterschiedlicher Stoffe, die alle auf spezifische Art in unserem Organismus wirken. **Deshalb ist es nicht nur für das Auge schön, sondern auch noch sehr gesund, eine bunte Vielfalt auf dem Teller zusammenzustellen.** Flavonoide sind an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Sie hemmen über dreißig Enzyme im menschlichen Körper und aktivieren verschiedenste Zelltypen des Immunsystems. Diese Eigenschaften sind für die entzündungshemmende Wirkung von Flavonoiden verantwortlich. Entzündungsvorgänge an den Gefäßwänden werden z.B. ausgelöst durch oxidiertes LDL-↳ **Cholesterin** und ↳ **Triglyceride** und beschleunigen die ↳ **Arteriosklerose**.

Nutzen Sie die Schutzstoffe der Natur!

↳ *Risikofaktoren*, ↳ *Schutzstoffe*

Freizeit und Begegnung

Kontakte, Gespräche, Geselligkeit und Teilnahme am kulturellen Leben sind für Menschen mit Behinderungen und für ältere Menschen ganz besonders wichtig.

Allzu leicht zieht man sich in die eigenen vier Wände zurück und isoliert sich selbst. Die Palette der Ideen für Kultur und Freizeit reicht von verschiedenen Hobbygruppen über Interessenbörsen, Gesprächskreise, Tanznachmittage, Selbsthilfegruppen, Singgemeinschaften, Bildungsangebote der Volkshochschule und der Familienbildungsstätten, Kur- und Erholungsangebote bis zu Seniorenclubs und Seniorentagesstätten.

Broschüren zum Thema Freizeitangebote finden Sie im Anhang. Darüber hinaus erhalten Sie weitere Informationen bei ↳ **Wohlfahrtsverbänden**, ↳ **Kirchengemeinden**, ↳ **Volkshochschulen** und anderen Weiterbildungseinrichtungen sowie den ↳ **Städte- und Gemeindeverwaltungen** und Sportvereinen.

↳ *Erholung* ↳ *Rehabilitationssport* ↳ *Reisen* ↳ *Selbsthilfe*

G

Grad der Behinderung (GDB)

Für die berufliche Zukunft nach einem Herzinfarkt ist bedeutsam, ob und in welcher Höhe ein Grad der Behinderung festgestellt wurde. Anträge auf Feststellung werden an das ↪ **Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung** in Mainz gerichtet.

Die Sicherung des Arbeitsplatzes ist das zentrale Anliegen des Sozialgesetzbuches (SGB IX, speziell Schwerbehindertenrecht). Ab einem Grad der Behinderung von 30 kann beim Arbeitsamt ein Antrag auf Gleichstellung mit einem Schwerbehinderten gestellt werden, wenn der Arbeitsplatz gefährdet ist. Als schwerbehindert gilt, wer einen Grad der Behinderung von mehr als 50 hat.

Neben steuer- und rentenrechtlichen Ausgleichen haben Schwerbehinderte eine besondere Rechtsposition, z.B. in Bezug auf Auswahl und Ausgestaltung ihres Arbeitsplatzes, Leistungsanforderungen, berufliche Förderung usw. Zum Beispiel ist der Bestand des Arbeitsverhältnisses eines Schwerbehinderten besonders vor Kündigung geschützt, wobei dieser Schutz erst nach einer mindestens sechsmonatigen Beschäftigungszeit wirksam wird. Arbeitgeber müssen sich zunächst die Zustimmung des ↪ **Integrationsamtes** einholen, wenn sie einem Schwerbehinderten kündigen wollen.

Innerbetrieblich vertritt eine Vertrauensperson (Schwerbehindertenvertretung) die Interessen der schwerbehinderten Arbeitnehmer gegenüber dem Arbeitgeber.

↪ finanzielle Hilfen ↪ Schwerbehinderung ↪ VdK

Grundsicherung

„Die Grundsicherung ist keine Rentenart, sondern eine Sozialleistung, die aus Steuermitteln finanziert wird. Im Alter und bei Erwerbsminderung können Sie darauf Anspruch haben, wenn Ihre Rente zusammen mit eventuell weiteren Einkommen nicht für Ihren Lebensunterhalt ausreicht. Dadurch wird die Zahlung von Sozialhilfe vermieden. Der Vorteil dabei: Anders als bei der Sozialhilfe bleibt hier nämlich das Einkommen Ihrer Kinder oder Eltern unangetastet.“ (Quelle: Deutsche Rentenversicherung)

Informationen zur Grundsicherung erhalten Sie bei den Sozialämtern der für Sie zuständigen Kreis- bzw. ↪ **Stadt- oder Gemeindeverwaltung** oder bei Ihrem Rentenversicherungsträger.

↪ finanzielle Hilfen

H

Harnsäure

Harnsäure ist das Endprodukt im Proteinstoffwechsel des Menschen. Bei übermäßigem Verzehr vor allem tierischer Eiweißlieferanten (Fleisch, Innereien, Wurstwaren, Käse), aber auch von Alkohol reichern sich Purine an, die in Harnsäure umgebaut werden. Außerdem hat die aktuelle Studienlage gezeigt, dass die übermäßige Zufuhr von Fructose (Fruchtzucker) durch süßes Obst zu einer Erhöhung des Harnsäurespiegels im Blut führt. Ein erhöhter Harnsäurespiegel ist jedoch ein Risikofaktor für eine Gefäßverkalkung (↪Arteriosklerose). Erhöhte Harnsäurewerte finden wir auch bei chronischem Nierenversagen sowie bei bestimmten Medikamenten (z.B. Thiazid-Diuretika, Schleifendiuretika).

Eine tendenziell vegetarische Ernährungsweise mit viel frischem Gemüse und moderaten Obstmengen wirkt sich auf den Harnsäurespiegel günstig aus.

↪**Ernährung**

Haushaltshilfe

Haushaltshilfe kann durch privat organisierte Raumpflegekräfte, aber auch durch ambulante Pflegedienste oder mobile soziale Dienste erbracht werden. Benötigen Sie diese Hilfen, fragen Sie nach, ob und in welcher Höhe diese Aufwendungen erstattungsfähig sind.

Wenn Pflegebedürftigkeit nach dem Pflegeversicherungsgesetz festgestellt wurde, beinhaltet dies häufig auch hauswirtschaftliche Versorgung. Bis zu einer Dauer von 2 Wochen kann auch ihr Hausarzt eine Verordnung ausstellen, wenn sich dadurch eine Vermeidung oder Verkürzung eines Krankenhausaufenthaltes erreichen lässt. Diese umfasst dann Grund- und Behandlungspflege sowie in geringem Umfang hauswirtschaftliche Hilfen.

Leben im Haushalt Kinder unter zwölf Jahren, kann der Hausarzt auch hier eine Haushaltshilfe verordnen, wenn die haushaltsführende Person durch Erkrankung, z. B. durch einen Herzinfarkt, ausfällt und keine andere im Haushalt lebende Person diese Aufgaben übernehmen kann. Die Kosten hierfür trägt teilweise die Krankenkasse. Nehmen Sie bitte vor der Inanspruchnahme der Leistung Rücksprache mit Ihrer Krankenkasse.

Beträgt der Grad der Behinderung mindestens 50 Prozent, sind Aufwendungen für die Dauerbeschäftigung einer Hilfe im Haushalt steuerlich absetzbar.

Nähere Auskünfte erteilen Ihnen steuerlich befugte Personen (Lohnsteuerhilfvereine, Steuerberater etc.).

Die Pflegestützpunkte im Kreis Bad Kreuznach (siehe Anhang) beraten Sie auch zum Thema Haushaltshilfen (Teil der sog. komplementären Dienste).

↳Angehörige ↳Essen auf Rädern ↳finanzielle Hilfen ↳Krankenkassen/Pflegekassen
↳Mittagstisch ↳Pflege ↳Stadt- und Gemeindeverwaltungen

Hausnotruf

Sicherheit rund um die Uhr in Ihrer eigenen Wohnung bietet Ihnen das Hausnotruf-System. Im Notfall drücken Sie einfach auf den Knopf des sogenannten "Funkfingers", den Sie bequem am Körper tragen können. Dadurch wird über Ihr Telefon Alarm in der Notrufzentrale ausgelöst. Qualifizierte Mitarbeiter stellen mit Ihnen eine Sprechverbindung her, unabhängig davon, wo Sie sich gerade in Ihrer Wohnung befinden und ohne dass Sie den Telefonhörer abnehmen müssen. Wenn Sie nicht mehr in der Lage sein sollten zu sprechen, leitet die Zentrale sofort die nötigen Hilfsmaßnahmen ein.

Die Kosten für das Hausnotrufsystem können in der Regel bei Einstufung in eine Pflegestufe auf Antrag von der Pflegeversicherung getragen werden. Es kann auch zeitlich befristet, z. B. bei urlaubsbedingter Abwesenheit der pflegenden Person, genutzt werden.

Anbieter im Kreis Bad Kreuznach sind das ↳**DRK** und der ↳**ASB**.

↳Pflege ↳Krankenkassen/Pflegekassen ↳Stadt- und Gemeindeverwaltungen ↳Telefonkette
↳Wohlfahrtsverbände

Herznotfallambulanz

Eine Herznotfallambulanz (Chest Pain Unit) ist eine nach festgelegten Standards eingerichtete und durch die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie zertifizierte Notaufnahme in Krankenhäusern. Das Ziel ist es, bei Patienten mit akuten Schmerzen in der Brust schnellstmöglich abzuklären, ob ein akuter Herzinfarkt vorliegt. Nur hierdurch kann eine optimale Behandlung ohne Zeitverzug eingeleitet werden. Je schneller ein akuter Herzinfarkt erkannt und behandelt werden kann, umso mehr Herzmuskelgewebe wird gerettet!

In diesen zertifizierten Chest Pain Units ist rund um die Uhr kardiologisch geschultes und erfahrenes Personal anwesend. Zudem wird die technische Ausstattung zur Monitorüberwachung und weiterführenden Diagnostik vorgehalten, um den akuten Herzinfarkt zu sichern und sich daraus ergebenden Behandlungen mit minimalem Zeitverzug einleiten zu können. Ebenso kann bei unklaren oder nicht typischen Brustschmerzen ein akuter Herzinfarkt ausgeschlossen werden.

Scheuen Sie sich daher nie, diese im Ernstfall lebensrettende Möglichkeit zu nutzen!

Im Landkreis Bad Kreuznach verfügt das Diakonie Krankenhaus der kreuznacher diakonie über eine Herznotfallambulanz (zertifizierte Chest Pain Unit). Im Umkreis von 50 km gibt es weitere vier Krankenhäuser mit derartiger zertifizierter Notaufnahme, die rund um die Uhr alle erforderlichen Voraussetzungen zur Abklärung und Behandlung von Herzinfarkt bzw. dem Herzinfarktverdacht erfüllen (neben dem Diakonie Krankenhaus Bad Kreuznach, im Klinikum Worms, Klinikum der Universität Mainz, Dr. Horst-Schmidt-Kliniken in Wiesbaden, sowie dem St. Josefs-Hospital in Wiesbaden und Westpfalzkl. GmbH in Kaiserslautern). Innerhalb einer Fahrstunde sind außerdem das Rhein-Main-Gebiet und die Region Koblenz / Neuwied mit weiteren Herznotfallambulanzen erreichbar. Wenn Sie Brustschmerzen haben und dies beim Notruf der Zentrale mitteilen, wird sich der Rettungsdienst bereits vorab um die nächstgelegene freie Kapazität kümmern.

Herzrhythmusstörungen

Das gesunde Herz schlägt im Regelfall in einem gleichmäßigen Rhythmus und pumpt dabei das Blut durch den Körper. Wenn es gelegentlich mal aus dem Takt kommt, ist das zumeist harmlos. Tritt jedoch wiederholt Herzrasen ohne erkennbaren Auslöser, wie z.B. körperliche Belastung oder Aufregung, auf oder Ihnen wird „grundlos“ schwindelig, sollten Sie das ärztlich abklären lassen. Hier kann möglicherweise eine gefährlichere Rhythmusstörung vorliegen, die dann in den meisten Fällen gut, z.B. medikamentös und / oder mit Schrittmacher behandelbar sind. Schrittmacher können in oben genannten Krankenhäusern (s. ↘ Chest Pain Unit, ↘ Herznotfallambulanz / CPU) implantiert werden.

Die für Herzinfarktpatienten gefährlichste Rhythmusstörung ist das ↘ **Kammerflimmern**, welches unmittelbar zum Tode führt (plötzlicher Herztod).

Je nachdem, wie viel Herzmuskelgewebe durch den Herzinfarkt abgestorben ist, kann es medizinisch notwendig sein, einen speziellen Herzschrittmacher (AICD) mit der Möglichkeit zum eigenständigen Defibrillieren dem Patienten zu implantieren. Mit einem derartigen Gerät kann das Kammerflimmern innerhalb von Sekunden erkannt und dann mit einem Elektroschock (↘ **Defibrillation**) behandelt werden.

Diese speziellen Herzschrittmacher (AICD) werden in oben genannten Krankenhäusern implantiert.

Herzgruppe

Nach einem überstandenen Herzinfarkt kommt es darauf an, die für die Entstehung der Krankheit verantwortlichen Ursachen zu beseitigen. Eine davon ist Bewegungsmangel.

In der Rehabilitationsklinik werden Ihre individuellen Belastungsgrenzen ermittelt, mithilfe derer Sie nach der Entlassung Ihre Ausdauer weiter trainieren können. Dies sollten Sie nach Möglichkeit in einer Herzgruppe tun, wo ein kardiologisch geschulter Arzt oder ein Übungsleiter (B-Ausbildung) Ihr Bewegungstraining individuell dosiert und langsam steigert. Mit anderen Menschen, die von einem ähnlichen Krankheitsbild betroffen sind, macht das Training noch einmal so viel Freude.

Eventuell ist eine Herzgruppe auch in Ihrer Nähe. Fragen Sie Ihren Hausarzt / Kardiologen oder Ihre Krankenkasse.

Mehrere ambulante Herzgruppen gibt es unter dem Dach der
Sportfreunde Diakonie e.V. in Bad Kreuznach

Kontakt:

Die "ambulante Herzgruppe" erreichen Sie während den
Übungsstunden unter der Rufnummer 0160-99357394

**Abteilungsleiter der "ambulanten Herzgruppe":
Bad Kreuznach 1**

Hans-Joachim Walther
Kreuznacher Str. 27
67824 Feilbingert

Telefon: 06708 – 669036 Mobil: 0176 – 46649950

Fax: 06708 – 660735

E-Mail: walther.sfd@gmx.de

Stellvertreter

Clemens Baecker
Hauptstr. 18 67826
Hallgarten

Telefon: 06362-8088 Mobil: 0171-3187792

Fax: 06362-8088

E-Mail: clemens.Baecker@t-online.de

Internet: <http://www.sportfreunde-diakonie.de/>

Weitere Herzgruppen des Landessportbundes Rheinland Pfalz

Bad Kreuznach 2

Männerturnverein 1877 e.V.

Geschäftsstelle

Konrad-Frey-Str. 16

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 67557

Fax: 0671 / 72926

E-Mail: info@mtv-kreuznach.de

Bad Sobernheim

Olympischer Sportclub (OSC) Bad Sobernheim

Siegfried Hader

Paul-Schneider-Str. 15

55566 Bad Sobernheim

Tel: 06751 / 4682

Kirn

Behindertensportverein Kirn e.V.

Manfred Eid

Langenfelder Weg 10

55606 Hochstetten-Dhaun

Tel.: 06752/8731 oder 0160/7096480

E-Mail: marcus.eid@online.de

Odernheim

Turnverein Odernheim

Wolfgang Scheib

Im Maxdorf 69

55571 Odernheim

Tel.: 06755/625

Fax: 06755/969669

E-Mail: wolfgang.scheib@t-online.de

Stromberg

LFC Stromberg
Claudia Hoyden
Autishof 1
55444 Seibersbach
06724 / 7340

Bad Münster

Drei-Burgen-Klinik
der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz
Zum Wacholder
55583 Bad Kreuznach (Bad Münster)
Tel.: 06708 / 82-0
Fax: 06708 / 82-6116
E-Mail: dbk@drei-burgen-klinik.de
Internet: www.drei-burgen-klinik.de

Kontaktadresse:

Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz- Kreislauf-Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V.

Friedrich-Ebert-Ring 38
56068 Koblenz
Tel: 0261 / 309233
Fax: 0261 / 309232
E-Mail: info@rheinland-pfalz.dgpr.de
Internet: www.rheinland-pfalz.dgpr.de

Hilfen

Unser Sozialstaat bietet Ihnen im Krankheitsfall eine Reihe von Sozialleistungen an, die Sie im Bedarfsfall in Anspruch nehmen können. Unter folgenden Stichworten finden Sie weitere Einzelheiten:

↳ Arbeit und Beruf ↳ Behindertenberatung ↳ Finanzielle Hilfen ↳ Krankenhaussozialdienst
↳ Pflegeversicherung ↳ Schwerbehindertenausweis ↳ Stadt- und Gemeindeverwaltungen

Hospiz ↳ Sterbebegleitung

I

Informationen ↪ *Broschüren / Veröffentlichungen* ↪ *Ratgeber/Informationen* ↪ *Internet*

Integrationsamt / Integrationsfachdienst (IFD)

Integrationsfachdienste - kurz IFD - beraten und unterstützen sowohl arbeitsuchende als auch beschäftigte behinderte und schwerbehinderte Menschen und deren Arbeitgeber.

Der IFD hat die Aufgabe, bestehende Arbeitsverhältnisse durch geeignete Maßnahmen zu sichern. Es ist beispielsweise möglich, Zuschüsse an den Arbeitgeber zu zahlen, wenn Ihr Arbeitsplatz behindertengerecht ausgestattet bzw. eingerichtet wird, Sie eines besonderen Betreuungsaufwandes bedürfen. Wenn Ihnen nach schwerer Erkrankung wie dem Herzinfarkt und nachfolgend bleibender Behinderung ein neuer Arbeitsplatz zugewiesen werden soll, vermittelt der IFD Einarbeitungszuschüsse usw.

Integrationsämter sind dem ↪ **Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung** unterstellt. Zuständig für Stadt und Landkreis Bad Kreuznach ist das Integrationsamt Rheinhessen-Nahe mit Außenstelle in Bad Kreuznach.

Berufsbegleitender Dienst / Integrationsamt Verein für Integration und Teilhabe am Leben e.V.

Mannheimer Str. 203

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 45825

Internet: www.ifd-reinhessen-nahe.de

Internet

Wir haben Ihnen eine Auswahl informativer Internetadressen zusammengestellt, bei denen Sie weitere Informationen zum Thema Herzinfarkt finden. Sie finden diese Adressen im Anhang. Außerdem bieten die meisten der genannten Institutionen ihre Antragsformulare als Service zum Herunterladen an. Das spart Ihnen unnötige Gänge und damit Aufwand und Zeit (z.B. Grad der Behinderung, GEZ-Befreiung / -Ermäßigung, Gleichstellungsanträge und vieles mehr).

↪ *Ratgeber/Informationen*

K

Kammerflimmern

Normalerweise schlägt das Herz in Ruhe etwa 60 - 100 Mal pro Minute und sorgt dafür, dass das Blut ununterbrochen durch den Körper und seine Organe strömt. Dies wird durch eine koordinierte, elektrische Erregung der Herzmuskelzellen erreicht, so dass sich die gesamten Muskelzellen des Herzens zusammenziehen, dass das Blut in die großen Schlagadern gepumpt und darüber den Organen zugeführt wird.

Diese gut koordinierte elektrische Erregung des Herzens kann auf Grund eines Herzinfarktes und abgestorbener Herzmuskelzellen derart gestört werden, dass es zu „chaotische“ Erregungswellen kommt. Statt zu einem kraftvollen Zusammenziehen des gesamten Herzmuskels kommt es nun zum schnellen Zucken/Zittern, dem Kammerflimmern. Entsprechend wird kein Blut mehr aus der Herzkammer herausgepumpt, der Kreislauf kommt zum Erliegen. Wenn jetzt keine Wiederbelebungsmaßnahmen (Herzdruckmassage, Defibrillation) durchgeführt werden, werden die Organe, z.B. das Gehirn nicht mehr mit Sauerstoff und Energieträgern versorgt. Als Folge kommt es zur Bewußtlosigkeit und im weiteren Verlauf sterben die Zellen ab. Bereits nach wenigen Minuten (10-15 Minuten) sind so viele lebenswichtige Zellen, insbesondere im Gehirn, abgestorben, dass der Patient dann mit oder ohne Wiederbelebungsmaßnahmen an dieser Herzrhythmus-Störung verstirbt. Der „plötzliche Herztod“ ist die Folge derartiger Herzrhythmus-Störungen.

Kammerflimmern ist häufig die Folge eines akuten Herzinfarktes und tritt zumeist innerhalb der ersten 48 Stunden auf. Deshalb ist eine Monitorüberwachung, wie sie in einer Chest Pain Unit zur Verfügung steht, notwendig.

Nur die sofortigen Wiederbelebungsmaßnahmen und die ↵ Defibrillation kann den Patienten retten.

Kammerflimmern ist eine häufige Komplikation nach Herzinfarkt. Nur die sofortige ↵ **Defibrillation** kann den Patienten jetzt noch retten.

Abhängig von der Ausdehnung/Größe des, durch den Herzinfarkt abgestorbenen Herzmuskelgewebes, ist das Risiko für das Auftreten eines Kammerflimmerns bei dem Patienten erhöht. So kann es medizinisch notwendig sein, einen speziellen Herzschrittmacher (AICD) mit der Möglichkeit zum eigenständigen Defibrillieren dem Patienten zu implantieren. Ein AICD (**A**utomatischer **I**mplantierbarer **C**ardioverter **D**efibrillator) kann das Kammerflimmern innerhalb von Sekunden erkennen und dann mit einem Elektroschock (↵ Defibrillation) behandeln.

Diese speziellen Herzschrittmacher (AICD) werden in oben genannten Krankenhäusern (s. Chest Pain Unit) implantiert.

↳ Akuter Myokardinfarkt ↳ Koronare Herzkrankheit ↳ Warnzeichen vor einem Herzinfarkt

Kirchengemeinden

Die Kirchen unterhalten örtliche Einrichtungen, die Herzinfarktpatienten und ihre Angehörigen in Anspruch nehmen können, z. B. Alten- und Pflegeheime, ambulante Pflegedienste, Beratungsstellen, Behinderteneinrichtungen und Telefonseelsorge. Sie richten Mittagstische aus und organisieren Reisen und Ausflüge. Darüber hinaus bieten die örtlichen Kirchengemeinden häufig regelmäßige Treffen für ältere Menschen an.

Die Telefonnummern und Anschriften der Kirchengemeinden in Ihrer Nähe entnehmen Sie bitte dem Branchenbuch unter dem Stichwort "Kirchen".

↳ Wohlfahrtsverbände

Krankengymnastik / Physiotherapie

Schon auf der Intensivstation steht die Krankengymnastik im Zentrum der Rehabilitationsaktivitäten. Durch genau überwachte passive Bewegungsübungen soll der Kreislauf stabilisiert und die Atmung verbessert werden. Schon bald werden die Übungen ausgeweitet und der Patient aktiv mit eingebunden, damit durch die erzwungene Ruhe nach dem Infarkt ereignis die Kondition so wenig wie möglich beeinträchtigt wird.

In der Rehabilitationsklinik hat spezielles Herzsporttraining eine zentrale Bedeutung. Dabei werden die Belastungen genau überwacht. Nach der Entlassung aus der Klinik sollte der Patient sich möglichst bald weiter unter fachlicher Aufsicht sportlich betätigen. Hierzu kann Ihr Hausarzt Krankengymnastik, Physiotherapie oder auch ↳ **Reha-Sport** verordnen. Er wird Ihnen auch sagen können, wo die nächstgelegene ↳ **Herzgruppe** ist.

Adressen von Physiotherapeuten / Krankengymnasten oder von für die Durchführung von Reha-Sport zugelassenen Fitness-Centern hat Ihre Krankenkasse.

↳ Krankenkassen/Pflegekassen ↳ Rehabilitation ↳ Sprachtherapie ↳ Ergotherapie

Krankenhaus

Im Kreis Bad Kreuznach hat sich das **Diakonie Krankenhaus, Bad Kreuznach**, als ↳ **Herznotfallambulanz** (Chest Pain Unit; CPU) von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie zertifizieren lassen. Daneben können andere Krankenhäuser mit einer Notaufnahme erste Untersuchungen und lebensrettende Sofortmaßnahmen einleiten, z.B. medikamentöse Erstbehandlung, Stabilisierung des Kreislaufs und der Atmung.

Wird ein akuter Herzinfarkt diagnostiziert, erfolgt dann die Verlegung zur weiteren Behandlung in das nächstgelegene Krankenhaus mit Herzkatheterbereitschaft. Bei Vorliegen eines Herzinfarkt-Verdachts stellt jedoch die primäre Einlieferung in ein Krankenhaus mit Chest Pain Unit die beste Versorgungsmöglichkeit dar. Durch die besonderen Möglichkeiten einer CPU kann die Sterblichkeit beim akuten Herzinfarkt gesenkt werden.

Die Einlieferung in das beste und nächstliegende Krankenhaus bei akutem Brustschmerz klärt die Rettungsstelle in Zusammenarbeit mit dem Notarzt für Sie ab!

Krankenhaussozialdienst

Krankheiten werfen für Patienten und Angehörige oft viele Fragen und Probleme im persönlichen, familiären und beruflichen Leben auf. Zu ihrer Beantwortung und Lösung tragen die Sozialdienste in Krankenhäusern und Rehabilitationskliniken durch Beratung, Information und Hilfevermittlung bei. Die Sozialdienste können Patienten und Angehörigen auch helfen, sich in der Unübersichtlichkeit von Hilfsangeboten und gesetzlichen Bestimmungen im Gesundheits- und Sozialwesen besser zurechtzufinden.

Während des Klinikaufenthaltes ist der Sozialdienst Ansprechpartner z.B. bei:

- der Einleitung von Maßnahmen der Rehabilitation (Anschlussrehabilitation),
- der Vermittlung häuslicher Hilfs- und Pflegedienste,
- Fragestellungen zu Kranken-, Pflege- und Rentenversicherungsleistungen,
- der Suche nach geeigneten Einrichtungen zur vorübergehenden oder dauerhaften Pflege und Versorgung,
- Fragestellungen zur beruflichen Zukunft und beruflichen Wiedereingliederung,
- wirtschaftlichen und finanziellen Sorgen,
- behördlichen Angelegenheiten,
- der Einleitung von Hilfen zur sozialen Eingliederung (z. B. Selbsthilfegruppen, Angehörigen-Gesprächskreise).

Bitte fragen Sie in Ihrem Krankenhaus nach dem Sozialdienst.

↳ *Rehabilitation*

Krankenkassen / Pflegekassen

Die Kranken- / Pflegekassen sind für Herzinfarktpatienten und ihre Angehörigen persönlicher Ansprechpartner bei allen Fragen zur Rehabilitation und zu weiteren unterstützenden Maßnahmen auch nach der Rückkehr nach Hause. Sie können Ihnen Adressen von Physiotherapeuten, Reha- oder

Herzgruppen in der Region oder auch Fachärzten geben. Sie können sich auch in Ernährungsfragen beraten lassen. Außerdem hält Ihre Krankenkasse Informationen zu einer Reihe weiterer gesundheitlicher Themen für Sie bereit und bietet Seminare und Kurse zu vielen Themen zur Gesundheit selbst an oder bezuschusst eine Teilnahme bei anderen Kursträgern (z.B. Rauchentwöhnung, Pflege, Entspannungsmethoden usw.). Fragen Sie nach, es lohnt sich!

Wenn Sie zur Kassenleistung selbst Fragen haben, die Sie nicht mit Ihren Sachbearbeitern klären können oder möchten:

Das **Bundesministerium für Gesundheit** hat drei kostenlose Bürgertelefone...

...zur gesetzlichen Krankenversicherung: Tel.: 030 / 340 6066 01

...zur gesetzlichen Pflegeversicherung: Tel.: 030 / 340 6066 02

...zu gesundheitlichen Prävention und Impfungen:

Tel.: 030 / 340 6066 03

eingrichtet. Hier können Sie alle Fragen stellen, die Sie im Zusammenhang mit der **Kranken- und Pflegeversicherung** beantwortet wissen möchten.

Koronare Herzkrankheit (KHK) / Angina pectoris (AP)

Diese Erkrankung tritt vor dem eigentlichen Infarkt auf und findet in ihm nicht selten ihr tödliches Ende. Hier sind die Herzkranzgefäße (Koronararterien) von **Arteriosklerose** betroffen. Die Ablagerungen in Form von Arteriosklerose „verstopfen“ die Herzkranzgefäße meistens nicht abrupt. Arteriosklerose ist ein Prozess der mehr oder weniger schnell voranschreitet

Die Koronararterien versorgen das Herzgewebe mit Blut, in denen Sauerstoff und Energieträger gelöst sind. Sie umschlingen das Herz in Form eines stark verzweigten Kranzes, daher der deutsche Name „Herzkranzgefäße“. Wenn sich in diesem Gefäßgeflecht eine Verengung durch Ablagerungen (Arteriosklerose) bildet, nimmt der Blutfluss danach ab, so dass das von diesem Gefäß versorgte Herzgewebe schlechter mit Sauerstoff und Energieträgern versorgt wird.

Wenn in Belastungssituationen das Herz mehr arbeiten muss und dadurch mehr Sauerstoff und Energie verbraucht, wird der hinter der Verengung liegende Bereich des Herzens auf Grund des verminderten Flusses nicht mehr

ausreichend durchblutet und mit Sauerstoff und Energieträgern versorgt. Es treten die für das Herz so typischen Beschwerden auf: Druckgefühl oder Enge, der Brust, Luftnot, Übelkeit usw.

Treten diese Beschwerden in Belastungssituationen (Sport, Stress usw.) auf, dann sprechen wir von ↪ **Angina pectoris**. In Ruhe ist die Blutversorgung der Herzmuskelzellen noch ausreichend. Schreitet die Arteriosklerose bzw. die Gefäßverengung voran, so dass die oben beschriebenen Beschwerden bereits im Ruhezustand auftreten, wird dieses „akutes Koronarsyndrom“(ACS) genannt. Dies ist ein Alarmzeichen und kann einem ↪ **Myokardinfarkt** vorausgehen.

L

Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung

Das frühere Versorgungsamt oder Amt für soziale Angelegenheiten heißt heute „Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung“ und ist unter anderem für die Feststellung eines ↪ **Grades der Behinderung (GdB)** und die Ausstellung von ↪ **Schwerbehindertenausweisen** zuständig.

Das für den Kreis Bad Kreuznach zuständige Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung befindet sich in Mainz.

Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung

Schießgartenstr.6

55116 Mainz

Tel.:06131 / 2640

Fax:06131 / 2 64667

E-Mail: Poststelle-mz@lsjv.rlp.de

Internet: www.lsjv.de

Lebensstil

Die Art, wie wir leben, nennt man Lebensstil. Dazu zählen Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die auf unsere Gesundheit einen förderlichen Einfluss ausüben genauso wie die, die eher als ungesund angesehen werden müssen.

Als Lebensstiländerungen werden einem Herzinfarkt-Patienten unter anderem empfohlen:

- Rauchentwöhnung
- weitgehender Verzicht auf tierische Fette
- Reduktion des Zuckeranteils,
- mehr Gemüse und (möglichst fructosearmes) Obst
- Gewichtsreduktion auf Normalgewicht
- moderate körperliche Betätigung (mindestens 30 min am Tag)
- Überwachung und ggf. Einstellung des Blutdrucks
- ausreichend Schlaf (6-8 Stunden / Tag)
- regelmäßige Entspannung

↳ Risikofaktoren ↳ Harnsäure

Lyse

Unter Thrombolyse versteht man die Auflösung eines gefäßverstopfenden Blutgerinnsels (Thrombus) mithilfe eines Medikamentes, das direkt in die Blutbahn gegeben wird. Das Verfahren wird notfallmedizinisch bei frischem Schlaganfall oder Herzinfarkt, falls eine Chest Pain Unit nicht innerhalb von 90 Minuten erreicht werden kann, angewandt. Dadurch wird die Durchlässigkeit des Blutgefäßes und damit die Sauerstoff- und Energieversorgung des betroffenen Gehirn-oder Herzgewebes wieder hergestellt.

Bevor es eine flächendeckende Versorgung mit Tag und Nacht bereitstehenden Herzkatheterlaboren gab, war die Lysetherapie die beste Behandlungsmöglichkeit beim akuten Herzinfarkt. Heutzutage ist sie für dieses Krankheitsbild zur Ausnahme geworden, weil die mechanische Wiedereröffnung von Herzkathern mittels Ballons und Stents deutlich bessere Ergebnisse erzielen kann.

↳ Herzinfarkt behandeln S. 21

M

Malteser Hilfsdienst Bad Kreuznach (MHD)

Der Malteser Hilfsdienst ist ein ↘ **Wohlfahrtsverband**.

In Bad Kreuznach bieten die Malteser in ihrem Bildungszentrum zahlreiche Aus- und Fortbildungen an, wie z.B.

- Kurse in „**Lebensrettenden Sofortmaßnahmen**“ und „**Erster Hilfe**“
- Ausbildung zum **Rettungshelfer/Rettungssanitäter**
- Ausbildung zum **Betreuungsassistenten** nach SGB XI
- FRRP-zertifizierte **Fortbildungen** für Rettungsdienstmitarbeiter

Des Weiteren bieten die Malteser in Bad Kreuznach auch **Besuchs- und Begleitdienste** an. Diese werden von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern geleitet und durchgeführt. Sie kümmern sich um alte, kranke und einsame Menschen zu Hause und in stationären Einrichtungen. Eine Abteilung im Besuchs- und Begleitungsdienst ist die Therapiehundestaffel.

Im Jahre 2006 wurde diese bei den Maltesern in Bad Kreuznach als erste Therapiehundestaffel gegründet.

In der 1,5-jährigen Ausbildung bei den Maltesern wird nicht nur der Hund, sondern vor allem auch der Hundeführer speziell geschult, um gemeinsam mit seinem Vierbeiner erfolgreich fachgerechte Arbeit zu leisten. Mit qualifizierten Dozenten und durch enge Zusammenarbeit mit Einrichtungen des sozialen und medizinischen Bereiches sowie auch des tiermedizinischen Bereiches, bieten der MHD eine fundierte Schulung von Mensch und Tier an.

Die Therapiehundeteams der Malteser in Bad Kreuznach kommen bei der vielfältigen Betreuung von kranken, jungen und alten, dementen aber auch seelisch, körperlich, geistig und sozial benachteiligten Menschen zum Einsatz. Sie leisten ihre Arbeit ehrenamtlich und unentgeltlich.

Ebenfalls wird eine große Breite an Einsatz- und Fahrdiensten im Rettungsdienst und Krankentransport angeboten. Der Sanitätsdienst der Malteser übernimmt die medizinische Versorgung der Teilnehmer und Besucher diverser Veranstaltung wie z.B. Sportwettkämpfe, Stadtfeste etc.

Im Katastrophenfall ist die Schnelleinsatzgruppe rund um die Uhr einsatzbereit um bei Großschadensereignissen sofort kompetent Hilfe zu leisten.

Malteser Hilfsdienst Bad Kreuznach

Bosenheimer Straße 85

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 88833 - 0

Fax.: 0671 / 88833 - 22

E-Mail: anne-marie.welter@malteser-kreuznach.de

Internet.: www.malteser-kreuznach.de

Medizinischer Dienst der Krankenversicherung (MDK)

Ärzte und Pflegefachkräfte des Medizinischen Dienstes stellen auf der Grundlage des Pflegeversicherungsgesetzes und der gültigen Richtlinien der Spitzenverbände den durchschnittlichen täglichen Hilfe- und Pflegebedarf fest und sprechen eine Empfehlung bezüglich der Einstufung für die Pflegekasse aus. Wenn Sie mit dieser Empfehlung nicht einverstanden sind, besteht die Möglichkeit des Widerspruchs.

Der Medizinische Dienst der Krankenversicherungen ist für alle gesetzlichen Pflege- und Krankenkassen tätig.

↳ Krankenkassen/Pflegekassen ↳ Pflegeversicherung

Medizinischer Dienst der Krankenversicherung (MDK)

Rheinland-Pfalz

Wilhelm-Theodor-Römheld-Str. 28

55130 Mainz

Tel.: 06131 / 96061 - 0

E-Mail: post@mdk-rlp.de

Internet: www.mdk-rlp.de

Untersuchungsstelle des MDK auch in

Albiger Str. 19d

55232 Alzey

Tel.: 06731 / 486-0

Fax: 06731 / 486-270

Mittagstisch

Gerade, wenn man aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage ist, sich selbst eine Mahlzeit zu kochen, ist die Möglichkeit, einmal am Tag preisgünstig warm zu essen, besonders wichtig. Mittagstische bieten schmackhafte und gesunde Kost und die Möglichkeit, in Geselligkeit mit anderen zu essen. Sie können sich entscheiden, wie oft Sie außerhalb essen wollen. Meist ist eine Vorbestellung von einem Tag notwendig und in der Regel können Sie aus einer Vielzahl von Menüs wählen.

Als Anbieter von Mittagstischen treten in der Regel ↪ **Wohlfahrtsverbände** oder ↪ **Kirchengemeinden** auf.

↪ *Essen auf Rädern*

Mobile Soziale Dienste

Die Mobilen Sozialen Dienste der Wohlfahrtsverbände und der privaten Anbieter bieten Hilfen im Haushalt (reinigen, kochen, waschen, einkaufen, etc.), Begleitung und Betreuung an. Informationen darüber erhalten Sie bei den Pflegestützpunkten im Kreis Bad Kreuznach. Die Kontaktdaten und weitere Informationen finden Sie unter dem Stichwort ↪ **Pflege**.

↪ *Stadt- und Gemeindeverwaltungen* ↪ *Wohlfahrtsverbände*

N

Nachteilsausgleich

Als Ausgleich für behinderungsbedingte Benachteiligungen im alltäglichen Leben, die zu Mehrkosten führen, hat unser Sozialstaat besondere Regeln installiert. Es gibt steuerliche Vergünstigungen, Behindertenfahrdienste, Sonderkonditionen bei der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel und vieles mehr.

Hilfreiche Informationen bieten die im Anhang unter dem Stichwort „finanzielle Hilfen“ gelisteten Broschüren.

Notruf

Ein akuter Herzinfarkt ist ein Notfall, der einen sofortigen Notruf erfordert!

⇒ **Tel.: 112**

↪ *Hausnotruf* ↪ *Warnzeichen für einen drohenden Herzinfarkt*

O

Öffentliche Verkehrsmittel

Mit entsprechendem Merkzeichen in Ihrem ↪ **Schwerbehindertenausweis**) haben Sie Anspruch auf Freifahrt im öffentlichen Personennahverkehr. Das erforderliche Beiblatt mit der **Wertmarke** bekommen Sie dann auf Antrag vom ↪ **Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung**. Weiterführende Informationen hierzu finden Sie auch in der unter ↪ **finanzielle Hilfen** und im Anhang gelisteten Broschüre.

Kosten (Stand 2014):

- für eine Halbjahresmarke: EUR 36,00
- für eine Jahresmarke: EUR 72,00

Kostenbefreiung:

Eine kostenfreie Wertmarke erhalten blinde oder hilflose Menschen sowie Schwerbehinderte, die bestimmte Sozialleistungen beziehen. Auskunft erteilt das ↪ **Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung**, Ihren Ansprechpartner finden Sie auf dem Bescheid zum ↪ **Grad der Behinderung**.

Mit der Wertmarke sind Sie berechtigt, Züge der Deutschen Bahn AG im Umkreis von 50 km um Ihren Wohnort und Linienbusse des öffentlichen Personennahverkehrs ohne Kilometerbeschränkung kostenfrei zu benutzen.

Erkennt das Landesamt an, dass Sie ständige Begleitung benötigen (Merkzeichen 'B' oder 'BI' im Schwerbehindertenausweis), darf Sie eine Person Ihrer Wahl für die gesamte Fahrstrecke, die Sie zurücklegen, kostenfrei begleiten. In allen öffentlichen Verkehrsmitteln werden zudem das Handgepäck und Rollstühle unentgeltlich befördert. Beratung und Informationen erhalten Sie bei den Sozialämtern der örtlichen ↪ **Stadt- und Gemeindeverwaltungen**.

Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von mindestens 80 Prozent können unabhängig vom Alter eine Senioren-Bahncard zum halben Preis kaufen und damit grundsätzlich auf allen Strecken zur Hälfte des regulären Fahrpreises reisen.

In öffentlichen Verkehrsmitteln gibt es gesondert ausgewiesene Sitzplätze für behinderte Menschen. Scheuen Sie sich nicht, diese auch einzufordern!

Olivenöl und andere

Oliven-, Walnuss- und hochwertige Rapsöle enthalten einen hohen Anteil **der einfach ungesättigten Fettsäuren**. Diese Bezeichnung bezieht sich auf die chemische Struktur der Moleküle, die in der Lage sind, aus den

arteriosklerotischen Ablagerungen Cholesterine abzulösen und abzutransportieren. Sie gelten daher als ↪ **Schutzstoffe** vor allen Krankheiten, die durch ↪ **Arteriosklerose** ausgelöst werden, u.a. Schlaganfall und Herzinfarkt. Neben einfach ungesättigten Fettsäuren enthalten Oliven-, Walnuss- und Rapsöl ein günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäure, was wiederum ein Schutz vor Herzerkrankungen darstellt.

Omega-3-Fettsäuren

In hochwertigen, kaltgepressten Pflanzenölen wie dem aus Oliven, Wallnüssen, Raps und Leinsamen gewonnenen sind Omega-3-Fettsäuren enthalten, die unser Organismus nicht oder nicht in ausreichender Menge selbst herstellen kann. Als tierische Versorgungsquelle ist vor allem Fischöl bedeutsam. Insbesondere fette Seefische wie Makrele, Lachs und Thunfisch sind eine wertvolle Quelle.

Omega-3-Fettsäuren, die u.a. in fettem Seefisch in höheren Anteilen vorkommen, haben sich als ↪ **Schutzstoffe** bei ↪ **Arteriosklerose** erwiesen. Es ist in verschiedenen Studien belegt worden, dass ein regelmäßiger Verzehr von fettem Seefisch (1-2mal in der Woche) und damit höheren Anteilen von Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung die Wahrscheinlichkeit einer koronaren Herzerkrankung herab setzt.

P

Parken für Behinderte

Parkerleichterungen, z. B. auf Behindertenparkplätzen, werden Schwerbehinderten mit dem Ausweismerkzeichen 'aG' (außergewöhnlich gehbehindert) und 'bl' (blind) gewährt. Anfragen und Anträge richten Sie bitte -je nach Wohnort- an die örtlichen ↪ **Stadt- bzw. Gemeindeverwaltungen**.

↪ *Auto und Führerschein* ↪ *Schwerbehindertenausweis*

Patientenanzweltschaft / Patientenverfügung / Betreuungsverfügung

Viele Menschen haben Angst vor der Situation, dass sie - nicht mehr fähig, sich selbst zu artikulieren - mit zahlreichen Schläuchen an medizinische Geräte angeschlossen und künstlich am Leben erhalten werden. Auf der anderen Seite möchte sicherlich niemand auf mögliche medizinische Hilfe, die das Leben sinnvoll erhalten kann, verzichten.

Wie kann man für einen solchen Fall Vorsorge treffen?

Vorsicht vor überstürzten, fertig formulierten Willenserklärungen!

Denn wie könnte man den eigenen Willen sicher vorhersehen? Kann nicht eine Behandlung, die ich heute als Gesunder ablehne, später doch große Hoffnung und Hilfe bedeuten? Wie soll man alle medizinischen Möglichkeiten und den zu erwartenden Fortschritt der kommenden Jahre in einem Dokument heute schon festhalten? Daher: Den eigenen Willen im Voraus festzulegen, kann kein Schriftstück leisten. Hier ist der Mensch gefordert.


Falls Sie Ihren Willen schriftlich formuliert haben, informieren Sie Ihren Hausarzt und Menschen Ihres Vertrauens davon. Vergessen Sie nicht, ein Datum einzutragen, damit bei Änderungen zweifelsfrei die neueste Willensbekundung erkannt werden kann.

Sie können stattdessen oder auch zusätzlich einen „Patientenanwalt“ benennen, einen Menschen Ihres Vertrauens, der am besten über Ihre Wünsche und Wertvorstellungen informiert ist. Er berät den Arzt in Fragen Ihrer weiteren Behandlung und vertritt Ihre Wertvorstellungen.

Selbstverständlich gilt das nur, wenn Sie entscheidungsunfähig sind.

Wählen Sie diesen Menschen mit Bedacht! Sie können auch mehrere Personen einsetzen.

Aber immer gilt: die letzte Entscheidung, wenn Sie sich nicht mehr äußern können, liegt beim Arzt. Und: Aktive Sterbehilfe kann vom Patientenanwalt nicht gefordert werden – weil sie gegen Gesetz und Grundrechte verstößt.

Neben der Benennung eines Patientenanwaltes gibt es weitere Möglichkeiten der Willensbekundung (Betreuungsverfügung / Patientenverfügung). Im Kreis Bad Kreuznach sind die Betreuungsstellen auf diesem Gebiet beratend tätig (Anschriften im Anhang). Auch die Hospizvereine beraten Sie zu diesem Thema. Sie finden sie unter dem Stichwort  **Sterbebegleitung**.

Patientenberatung / Patientenrechte

Eine Institution, die bei zahlreichen Fragestellungen hinsichtlich der Behandlung auch von Herzinfarktpatienten behilflich sein können, sind die Patientenberatungsstellen.

Unabhängige Patientenberatungsstelle Deutschland (UPD)

Bundesweites Beratungstelefon:

Tel.: 0800 / 011 77 22 (Deutsch)

Tel.: 0800 / 011 77 23 (Türkisch)

Tel.: 0800 / 011 77 24 (Russisch)

Mobil: 0177 / 178 51 52

Gebührenfrei im Festnetz

Beratungszeiten:

Deutsch

Mo.-Fr. 10.00 Uhr -18.00 Uhr

Do. 10.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Türkisch und Russisch

Mo. und Mi. 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

und 15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Beratungstelefon Rheinland Pfalz

Beratungsstelle Ludwigshafen

Bahnhofstr. 1

67059 Ludwigshafen

Tel.: 0621 / 59 29 65 – 0 (Deutsch)

Tel.: 0621 / 59 29 65 – 45 (Türkisch)

Fax: 0621 / 59 29 65 – 65

Beratungszeiten:

Deutsch

Mo. und Mi. 10.00 Uhr – 15.00 Uhr

Di. und Do. 14.00 Uhr – 17.00 Uhr

Türkisch

Di. 14.00 Uhr – 17.00 Uhr

Mi. 12.00 Uhr – 14.00 Uhr

Die Broschüre **Patientenrechte in Deutschland** wird vom Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz herausgegeben und ist dort kostenlos zu beziehen. Die Bezugsadresse finden Sie im Anhang.

Pflege

Durch einen Herzinfarkt allein werden wohl nur wenige Menschen pflegebedürftig. Manchmal rücken jedoch die Lebensumstände des Betroffenen durch die Schwere der Erkrankung in den Blick, und Sie müssen feststellen, dass Sie so alleine Ihren Alltag nicht mehr bewältigen können.

Pflegestützpunkte

Beratungsgespräche für pflegende Angehörige werden von den Pflegestützpunkten in Stadt und Kreis Bad Kreuznach angeboten. Hier werden Fragen erörtert wie:

- Welche Hilfsmittel erleichtern die tägliche Pflege?
- Welche Umbaumaßnahmen sind erforderlich?
- Schaffe ich die Pflege wirklich alleine?
- Wer kann mir bei der Pflege helfen?
- Bleibt genügend Zeit für mich selbst?
- Wie wird die Pflege finanziert?
- Welche Anträge sind nötig?

Des Weiteren helfen die Mitarbeiter der Pflegestützpunkte Ihnen bei der Beantragung der notwendigen Leistungen bei verschiedenen Leistungserbringern wie z.B. Kranken- und Pflegekassen. Pflegestützpunkte beraten sie individuell, trägerübergreifend und kostenfrei auch im häuslichen Umfeld. Hier finden Betroffene und Angehörige Gesprächspartner, die zuhören und verstehen, welche Probleme Sie tagtäglich meistern müssen.

Kurse in häuslicher Pflege

Einige ↪ **Wohlfahrtsverbände** und ambulante Pflegedienste wie z.B. ↪ **ASB** und ↪ **DRK** sowie einige ↪ **Kranken- und Pflegekassen** führen **Kurse in häuslicher Pflege** durch. In diesen Lehrgängen werden wichtige praktische Erfahrungen häuslicher Kranken- und Altenpflege vermittelt. Der fachgerechte Umgang mit Pflegebedürftigen sowie der gezielte Einsatz von technischen und pflegerischen Hilfsmitteln werden erklärt und geübt.

Darüber hinaus können sich Angehörige in pflegerelevanten Fragen auch ausführlich bei den ambulanten Pflegediensten beraten lassen.

Pflegestützpunkte im Kreis Bad Kreuznach

**„Beratung und Hilfe rund um das Thema Pflege,
Behinderung, Krankheit und pflegende Angehörige“**

a) Bad Kreuznach

Langenlonsheim (PSP Bad Kreuznach I)

**Beratungsbereich: Stadt u. VG Bad Kreuznach mit Stadtteil Bad
Münster und VG Bad Münster, VG Langenlonsheim**

Pflegestützpunkt Bad Kreuznach I

Naheweinstr. 124

55450 Langenlonsheim

Fachkräfte: Annerut Marx

Anja Wagner

Irini Langensiepen

Tel.: 06704 / 9 63 99 60 oder 06704 / 9 63 99 59

Fax: 06704 / 9 63 99 61

E-Mail: Annerut.Marx@pfligestuetzpunkte.rlp.de

Anja.Wagner@pfligestuetzpunkte.rlp.de

Irini.Langensiepen@pfligestuetzpunkte.rlp.de

Bad Kreuznach (PSP Bad Kreuznach II und III)

**Beratungsbereich: Stadt und VG Bad Kreuznach, Bad Münster und
VG Bad Münster, VG Langenlonsheim**

Pflegestützpunkt Bad Kreuznach II und III

Europaplatz 5

55543 Bad Kreuznach

Fachkräfte: Irmgard Staab

Mona Kauer

Jana Morenz

Jessica Grauvogl

Tel: 0671 / 48 36 76 55 und -56 oder 0671 / 92 89 79 94

Fax: 0671 / 48 36 76 57 oder 0671 / 92 89 79 96

E-Mail: Irmgard.Staab@pfligestuetzpunkte.rlp.de

Mona.Kauer@pfligestuetzpunkte.rlp.de

Jana.Morenz@pfligestuetzpunkte.rlp.de

Jessica.Grauvogl@pfligestuetzpunkte.rlp.de

b) Kirn

Beratungsbereich: Stadt Kirn und Verbandsgemeinde Kirn-Land

Pflegestützpunkt
Bahnhofstr. 35
55606 Kirn

Fachkräfte: Christa Hermes
Stefanie Klein

Tel.: 06752 / 7 18 01 oder 06752 / 13 17 34

Fax: 06752 / 13 17 33

E-Mail: Christa.Hermes@pfligestuetzpunkte.rlp.de
Stefanie.Klein@pfligestuetzpunkte.rlp.de

c) Bad Sobernheim

Beratungsbereich: Verbandsgem. Meisenheim und Bad Sobernheim

Pflegestützpunkt
Kreuzstr. 10
55566 Bad Sobernheim

Fachkräfte: Christa Herzog
Melanie Jänsch
Stefanie Klein

Tel.: 06751 / 8 55 79 22 oder 06751 / 8 55 79 23

Fax: 06751 / 8 55 79 24

E-Mail: Christa.Herzog@pfligestuetzpunkte.rlp.de
Marlene.Jaensch@pfligestuetzpunkte.rlp.de
Stefanie.Klein@pfligestuetzpunkte.rlp.de

d) Hargesheim

Beratungsbereich: Verbandsgemeinden Rüdesheim und Stromberg

Pflegestützpunkt
Schlesienstr. 8
55595 Hargesheim

Fachkräfte: Doris Schrahe
Birgit Wagner

Tel.: 0671 / 48 36 70 92 oder 0671 / 48 36 70 93

Fax: 0671 / 48 36 70 94

E-Mail: Doris.Schrahe@pfligestuetzpunkte.rlp.de
Birgit.Wagner@pfligestuetzpunkte.rlp.de

Tipp:

Wenn Sie z. B. Angehörige pflegen, können Sie durch die Pflegeversicherung **eine eigene Alterssicherung** aufbauen. Dazu muss der Medizinische Dienst der Pflegekasse bestätigen, dass Sie mindestens 14 Stunden in der Woche Hilfeleistungen erbringen. Die Pflegekasse zahlt für Sie als anerkannte

Pflegeperson dann Beiträge in die gesetzliche Rentenversicherung. Außerdem wird Ihre Pfl egetätigkeit in den Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung mit einbezogen.

Wer ist pflegebedürftig?

Wenn Sie wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Erkrankung oder Behinderung für die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen im Ablauf des täglichen Lebens auf Dauer oder voraussichtlich für mindestens sechs Monate in erheblichem Umfang der Hilfe bedürfen, sind Sie pflegebedürftig. Gewöhnliche und regelmäßig wiederkehrende Verrichtungen betreffen folgende Bereiche:

- Körperpflege: z.B. Waschen, Duschen, Zahnpflege, Kämmen, Rasieren
- Ernährung: z.B. mundgerechte Zubereitung und Hilfe beim Essen usw.
- Mobilität: Hilfe beim Aufstehen und Zubettgehen inkl. An- und Auskleiden, Gehen, Treppensteigen, Verlassen und Wiederaufsuchen der Wohnung).
- Haushalt (Einkaufen, Kochen, Reinigen der Wohnung, Spülen, Wechseln und Waschen der Wäsche und Kleidung und Beheizen der Wohnung).

Auf Antrag des Versicherten (bzw. des Betreuers oder Bevollmächtigten) lassen die Pflegekassen durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung prüfen, ob die Voraussetzungen der Pflegebedürftigkeit erfüllt sind und welche Stufe der Pflegebedürftigkeit vorliegt. Hilfreich ist es, wenn die Angehörigen im Vorfeld der Begutachtung durch den MDK ein Pfl egetagebuch führen, das bei der jeweiligen Pflegekasse kostenlos erhältlich ist.

Auch hier gilt der Grundsatz: Rehabilitation vor Pflege. Einerseits soll durch rechtzeitig eingeleitete Rehabilitationsmaßnahmen die Pflegebedürftigkeit vermieden werden und andererseits soll eine evtl. vorhandene Pflegebedürftigkeit abgebaut oder wenigstens reduziert werden.

Wie finden Sie einen Pflegedienst?

Pflegebedürftige werden oft unvorbereitet mit ihrer neuen Situation konfrontiert. Seit der Einführung der Pflegeversicherung wächst die Zahl der Pflegeanbieter stetig, die Auswahl eines für sie geeigneten Pflegeanbieters wird daher für Pflegebedürftige immer schwieriger. Es ist daher sinnvoll, mit den Pflegestützpunkten im Kreis Bad Kreuznach einen Beratungstermin zu vereinbaren. Darüber hinaus sind auch die Pflegekassen verpflichtet, Interessierte über das Angebot örtlicher Pflegeanbieter zu beraten.

Vergleichen Sie vor einem eventuellen Vertragsabschluss die Angebote mehrerer Pflegeanbieter und wählen Sie unbedingt einen Pflegeanbieter aus, der mit Ihrer Pflegekasse eine Vergütungsvereinbarung abgeschlossen hat oder die Zulassung für alle Pflegekassen besitzt.

Die Pflegeanbieter bieten die Möglichkeit einer kostenlosen Beratung vor Ort. In dieser Beratung können individuelle Bedürfnisse der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen mit dem Angebot der Pflegeanbieter abgestimmt werden.

Fragen, die bei der Auswahl eines Pflegeanbieters helfen

- Ab wann kann die Betreuung beginnen?
- Inwieweit wird die Zeitplanung der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen berücksichtigt?
- Hat er eine 24-Std.-Rufbereitschaft?
- Welche Kosten muss der Pflegebedürftige evtl. selbst tragen?
- Wie lautet die detaillierte Kostenaufstellung?
- Ist der Sitz des Pflegedienstes in Ihrer Nähe?
- Gibt es schriftliches Material über den Pflegedienst und seine Leistungen, die ich mir zu Hause in Ruhe durchlesen kann?
- Besucht mich ein Vertreter des Pflegedienstes, wenn ich mich vor Beginn der Pflege im Krankenhaus / Reha-Klinik / Kurzzeitpflege / Pflegeheim befinde?
- Werden meine Angehörigen in die Vorgespräche mit einbezogen?
- Berät mich der Pflegedienst über mögliche Kostenträger?
- Werden die vereinbarten Leistungen vertraglich festgelegt?
- Welche zusätzlichen Leistungen und Beratungsangebote bietet der Pflegedienst mir an, bzw. kann er mir vermitteln (Essen auf Rädern, hauswirtschaftliche Hilfe, Hausnotruf usw.)?
- Sind Unterbrechungen in der Pflege (Urlaub, Pflege durch Angehörige) möglich?
- Wie lange vorher sind diese Unterbrechungen beim Pflegedienst zu melden?
- Berät mich der Pflegedienst bei der Auswahl und Beschaffung von für mich sinnvollen Pflegehilfsmitteln und Pflegematerialien?
- Welche eventuellen Hilfsmittel können kurzfristig zur Verfügung gestellt werden?
- Werden Pflegeleistungen durch qualifizierte Fachkräfte erbracht?
- Kann ich einen Pflegevertrag in für mich zumutbarer Frist kündigen?
- Betreut mich stets/überwiegend dieselbe Pflegeperson?
- Bietet der Pflegedienst Kurse für pflegende Angehörige an?

- Können die Mitarbeiter des Pflegedienstes meine Angehörigen anleiten, wie sie mir Hilfestellung geben sollen?

Wichtig ist es, sich vorab über die Finanzierungsmöglichkeiten und den Leistungsumfang der ambulanten Pflegedienste, z.B. bei den Pflegekassen oder bei den Pflegestützpunkten im Kreis Bad Kreuznach zu informieren.

↳ ambulante Pflegedienste ↳ Krankenkassen/Pflegekassen ↳ Medizinischer Dienst der Krankenkassen ↳ Selbsthilfe ↳ Wohlfahrtsverbände

Ambulante Pflegedienste

Brauchen Sie zu Hause Hilfe, können Sie sich an einen ambulanten Pflegedienst oder an die Pflegestützpunkte wenden. Oft kann durch diese Unterstützung ein Verbleiben in der gewohnten Umgebung ermöglicht werden. Durch die aktivierende Pflege unterstützen die Pflegekräfte Sie bei den Verrichtungen des täglichen Lebens, wie der Körperpflege und der Bewegung. Ziel ist es, Ihre eigenen Fähigkeiten zu erhalten und zu fördern.

Auch hier ist es wichtig, sich **vorab** über die Finanzierungsmöglichkeiten und den Leistungsumfang der ambulanten Pflegedienste, z. B. bei den ↳ **Krankenkassen / Pflegekassen** oder den **Pflegestützpunkten** des Kreises Bad Kreuznach, zu informieren

Nach sorgfältiger Beratung und Absprache können folgende Leistungen durch einen ambulanten Pflegedienst erbracht werden:

- Häusliche Kranken- und Altenpflege
- Medizinische Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung
- Anleitung und Unterstützung von pflegenden Angehörigen
- Beratung
- Hilfe bei hauswirtschaftlichen Verrichtungen.

Anschriften von ambulanten Pflegeanbietern erhalten Sie bei den Pflegestützpunkten des Kreises Bad Kreuznach. Darüber hinaus können Sie sich bei einem Krankenhausaufenthalt Ihres Angehörigen beim Sozialdienst des jeweiligen Krankenhauses informieren.

↳ Angehörige ↳ Krankenhaussozialdienst ↳ Krankenkassen/Pflegekassen ↳ Medizinischer Dienst der Krankenkassen

Häusliche Krankenpflege auf Rezept

Die häusliche Krankenpflege kann in einigen Fällen durch Ihren behandelnden Arzt bis zu 28 Tagen verordnet werden, wenn dadurch ein Krankenhausaufenthalt abgekürzt oder vermieden werden kann. Hier wird die Grundpflege (z. B. Hilfe beim Waschen oder Anziehen) in Verbindung mit notwendiger

medizinischer Behandlung (z. B. Verbandwechsel, Spritzen) verordnet. Die Kosten übernimmt dann die Krankenkasse.

Der Anspruch auf häusliche Krankenpflege besteht nur, soweit eine im Haushalt lebende Person den Kranken im erforderlichen Umfang nicht pflegen und versorgen kann. Dem sind aber durch erforderliche fachliche und persönliche Voraussetzungen enge Grenzen gesetzt.

↳Krankenkassen/Pflegekassen ↳Pflegedienste

Kurzzeitpflege

Die Kurzzeitpflege ist eine zeitlich begrenzte Pflege, die die pflegenden Angehörigen kurzfristig urlaubs- oder krankheitsbedingt vertreten soll. Sie kann auch für die Nachsorge nach einem Krankenhausaufenthalt genutzt werden. Wenn die Kurzzeitpflege aus Mitteln der Pflegeversicherung finanziert werden soll, muss zuvor die Pflegebedürftigkeit durch den ↳**medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK)** bestätigt werden. Wer die Anerkennung einer Pflegestufe nach dem Pflegeversicherungsgesetz hat, hat Anspruch auf Kurzzeitpflege bis zu 28 Tagen unter Gewährung eines Zuschusses in Höhe von maximal € 1.550 (Stand: 2014).

Bei geringem Einkommen können Kosten von den jeweiligen ↳**Stadt- oder Gemeindeverwaltungen** (örtliche Sozialämter) übernommen werden. Bitte nehmen Sie vor Aufnahme einer Kurzzeitpflege Kontakt mit Ihrem jeweiligen örtlichen Sozialamt auf. Die Tagessätze für die Unterbringung sind nach Pflegestufen geregelt. Weitere Auskünfte erteilen die Altenhilfeeinrichtungen sowie die Pflegestützpunkte des Kreises Bad Kreuznach.

↳Alten- und Pflegeheime ↳Krankenhaussozialdienst ↳Krankenkassen/Pflegekassen
↳Stadt-/Gemeindeverwaltungen

Verhinderungspflege

Wenn die Pflege durch Angehörige, Freunde oder Nachbarn durchgeführt wird, kann im Rahmen der Pflegeversicherung einmal im Jahr für bis zu vier Wochen bei Verhinderung der Pflegeperson Ersatz- oder Verhinderungspflege in Anspruch genommen werden. Für eine Ersatzpflegekraft erstattet die Pflegekasse bis zu € 1.550,-.

↳Krankenkassen/Pflegekassen ↳Kurzzeitpflege

Familienpflege

Familienpflege hilft Familien mit Kindern bei der Weiterführung des Haushaltes, wenn der haushaltsführende Elternteil, z. B. durch einen Herzinfarkt, nicht in der Lage dazu ist. Vor Inanspruchnahme erfolgt durch den Träger eine umfassende Beratung hinsichtlich der Kostenübernahme. Familienpflege wird

durch die Wohlfahrtsverbände angeboten. Ansprechpartner für diese Leistungen sind die Krankenkassen.

↳ *Haushaltshilfen* ↳ *Krankenkassen/Pflegekassen* ↳ *Wohlfahrtsverbände*

Pflegeberatung

Im Kreis Bad Kreuznach gibt es die Pflegestützpunkte. Sie beraten sowohl Pflegebedürftige, Ältere, Kranke und behinderte Menschen bzw. von Pflegebedürftigkeit Bedrohte sowie deren Angehörige. Die Beratung kann auch in der Wohnung der/des Ratsuchenden stattfinden und ist kostenlos. Sie umfasst u.a.:

- das Aufzeigen eines individuell abgestimmten Hilfeangebotes,
- die Information über rechtliche Rahmenbedingungen,
- Finanzierungsmöglichkeiten,
- Auswahlunterstützung des geeigneten Hilfsangebotes.

↳ *Pflegestützpunkte*

Pflegehilfsmittel

Pflegebedürftige haben Anspruch auf Versorgung mit Pflegehilfsmitteln (§ 40 Abs. 1 PflegeVG).

Pflegehilfsmittel sollen

- zur Erleichterung der Pflege führen,
- oder zur Linderung der Beschwerden der/des Pflegebedürftigen beitragen,
- oder dem /der Pflegebedürftigen eine selbständigere Lebensführung ermöglichen.

Pflegehilfsmittel werden nur dann bezahlt, wenn Pflegebedürftigkeit (Einstufung in eine Pflegestufe) besteht. Der Antrag für die Kostenübernahme eines Pflegehilfsmittels kann mit ärztlicher Verordnung bei der Pflegekasse gestellt werden. Zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel (z. B. saugende Bettschutzeinlagen zum Einmalgebrauch) werden von den Pflegekassen monatlich bis zu einem Betrag von € 31.- bezahlt. Technische Pflegehilfsmittel (z. B. Pflegebetten) werden leihweise von den Kassen zur Verfügung gestellt. Sie sollen jedoch primär an Pflegebedürftige abgegeben werden.

Pflegebedürftige, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, müssen zu den Kosten der technischen Hilfsmittel eine Zuzahlung von 10 %, höchstens jedoch € 25.- je Pflegehilfsmittel, selbst entrichten. Eine Zuzahlung für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel gibt es nicht. Darüber hinaus können

Pflegebedürftige ganz oder teilweise von der Zuzahlung befreit werden.
Anträge gibt es bei den Pflegekassen.

Das Pflegehilfsmittelverzeichnis vom 14. März 1995 beinhaltet folgende von der Pflegekasse zu vergütende Pflegehilfsmittel:

- Pflegehilfsmittel zur Erleichterung der Pflege (z. B. Pflegebetten oder spezielle Pflegebettische).
- Pflegehilfsmittel zur Körperpflege/Hygiene (z. B. Waschsysteme oder Produkte zur Hygiene im Bett).
- Pflegehilfsmittel zur selbständigen Lebensführung / Mobilität (z.B. Hausnotrufsysteme).
- Pflegehilfsmittel zur Linderung von Beschwerden (z. B. Lagerungsrollen).
- Zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel (saugende Bettschutzeinlagen zum Einmalgebrauch, Schutzbekleidung oder Desinfektionsmittel).

Fragen Sie Ihre ↪ **Stadt- oder Gemeindeverwaltung** (örtliches Sozialamt), Ihre Pflegekasse, die Pflegestützpunkte oder den Krankenhaussozialdienst.

↪ *Krankenhaussozialdienst* ↪ *Krankenkassen/Pflegekassen*

Pflegekosten

Die Pflegekosten werden in der Regel von den Pflegekassen / Krankenkassen übernommen, wenn eine ↪ Pflegestufe anerkannt wurde. Wer keine oder nicht ausreichende Leistungen der Pflegeversicherung erhält, kann unter den Voraussetzungen von Angemessenheit und Bedürftigkeit gegebenenfalls Hilfe zur Pflege nach dem 12. Sozialgesetzbuch erhalten. Hierüber entscheidet der zuständige Sozialhilfeträger.

↪ *Krankenkassen/Pflegekassen* ↪ *Stadt- und Gemeindeverwaltungen* ↪ *Sozialamt*

Pflegende Angehörige ↪ *Angehörige*

Pflegekurse

Zur Unterstützung der Pflegeperson und zur Verbesserung der Qualität der häuslichen Pflege sollen die Pflegekassen Pflegekurse anbieten, die Kenntnisse zur Erleichterung und Verbesserung der Pflege und Betreuung vermitteln. Auch die ↪ **Wohlfahrtsverbände** im Landkreis Bad Kreuznach führen Pflegekurse für Angehörige durch.

↪ *Krankenkassen/Pflegekassen* ↪ *Angehörige* ↪ *Pflege* ↪ *Wohlfahrtsverbände*

Pflegetagebuch

Das Pflegetagebuch ist eine wichtige Grundlage, wenn es um die Einstufung in eine bestimmte Pflegestufe geht, da Sie hier über einige Wochen jeden Tag

den genauen Pflegeaufwand (z.B. für Körperpflege oder Ernährung) und die Art der Pflege notieren. Zusammen mit dem Medizinischen Dienst der Krankenkassen kann dann eine richtige Einstufung in eine Pflegestufe geschehen. Das Pflegetagebuch erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse (meist der Krankenkasse angegliedert).

↳ Krankenkassen/Pflegekassen ↳ Medizinischer Dienst der Krankenkassen

Pflegeversicherung

Wenn Sie durch einen Herzinfarkt so beeinträchtigt werden, dass Sie im täglichen Leben Hilfe und Pflege (Körperpflege, Ernährung, zur Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit oder bei der Hauswirtschaft) benötigen, stellen Sie möglichst umgehend bei Ihrer Pflegekasse einen Antrag auf Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz. Sie werden dann umgehend vom ↳ **Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK)** begutachtet und in eine Pflegestufe eingestuft. Der Umfang der Hilfeleistung richtet sich nach Ihrer Pflegestufe.

Pflegegeld

Die Pflegeversicherung finanziert für Pflegebedürftige Leistungen der ambulanten, teilstationären und stationären Pflege.


Bei der ambulanten Pflege wird zwischen Sach- und Geldleistungen unterschieden. Unter Sachleistungen sind die Sätze bei Pflege durch professionelle Pflegekräfte des ambulanten Pflegedienstes zu verstehen, während das Pflegegeld für die Inanspruchnahme von Helfern aus dem Familien- oder Bekanntenkreis gezahlt wird. Geld- und Sachleistungen können auch kombiniert werden.

Ambulante Pflege (monatlich, Stand 2015):

	Sachleistung	Geldleistung
Pflegestufe I: erheblich pflegebedürftig	€ 468	€ 244
Pflegestufe II: schwer pflegebedürftig	€ 1.144	€ 458
Pflegestufe III: schwerstpflegebedürftig	€ 1.612	€ 728
In besonderen Härtefällen	€ 1.995	

Vollstationären Pflege (pauschal, monatlich, Stand 2015):

		Geldleistung
Pflegestufe I:	erheblich pflegebedürftig	€ 1.064.-
Pflegestufe II:	schwer pflegebedürftig	€ 1.330.-
Pflegestufe III	schwerst pflegebedürftig	€ 1.612.-
	In besonderen Härtefällen	€ 1.995.-

Wer an der Richtigkeit seiner Einstufung zweifelt, kann gegen den Bescheid Widerspruch einlegen. Hierbei sind bestimmte Fristen einzuhalten, die sich aus dem Bescheid ergeben und in der Regel einen Monat betragen. Hierzu ist zunächst eine Kopie des Gutachtens von der Pflegekasse anzufordern. Wenn die Ergebnisse des Gutachtens nicht mit der tatsächlichen Situation übereinstimmen, ist dies im Widerspruch zu erwähnen. Informationen des behandelnden Arztes oder des Pflegedienstes können ebenfalls hilfreich sein. Unterstützung bekommen Sie u.a. beim  **VDK**.

Der Widerspruch geht an den Erstgutachter. Bei erneuter Ablehnung erstellt ein Zweitgutachter ein neues Gutachten. Kommt dieses Zweitgutachten zum gleichen Ergebnis, wird die Angelegenheit dem Widerspruchsausschuss vorgelegt. Bei erneuter Ablehnung eines Widerspruchs können Sie Klage beim Sozialgericht einreichen.

Seit 2013 werden selbstorganisierte, ambulant betreute Wohngruppen gefördert. Pro pflegebedürftigem Mitbewohner gibt es maximal 4.000 Euro bis zu einem Höchstbetrag von 16.000 Euro je Wohngruppe für die altersgerechte und barrierefreie Umgestaltung der Wohnung.



Bei einem höheren Organisationsaufwand ist ein Zuschlag von 200 Euro pro Monat und Bewohner möglich.

Fragen zur Pflegeversicherung beantwortet Ihnen gerne Ihre Pflegekasse.

Hinweise auf hilfreiche Broschüren finden Sie im Anhang.

 *Krankenkassen/Pflegekassen*  *Krankenhaussozialdienst*  *Wohlfahrtsverbände*

Prävention

Für die Verhinderung des ersten oder jedes weiteren Herzinfarktes kann man eine Menge tun! Meiden Sie die  **Risikofaktoren** und pflegen Sie einen gesunden  **Lebensstil**! Unter anderem beachten Sie bitte:

- Senken Sie Ihren Cholesterinspiegel!
- Bleiben oder werden Sie Nichtraucher!
- Behalten Sie Ihren Blutdruck im Auge!
- Reduzieren Sie Übergewicht!

- Ernähren Sie sich bewusst gesund!
- Treiben Sie Sport!
- Faktor Stress: Entspannen und bewegen Sie sich!
- Vermeiden Sie Termindruck und Schlafmangel!
- Achten Sie auf Ihren Blutzucker!

Ausführliche Erläuterungen finden Sie vorne in diesem Ratgeber unter
 ↵ **Herzinfarkt vorbeugen!**

**Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-
 Kreislauf-Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V.**

Friedrich-Ebert-Ring 38
 56068 Koblenz

Tel: 0261 / 309233

Fax: 0261 / 309232

E-Mail: info@rheinland-pfalz.dgpr.de

Internet: www.rheinland-pfalz.dgpr.de

Weitere Kontaktdaten zu Herzgruppen finden Sie im Anhang.

Psychische Probleme

Ein Herzinfarkt ist für die Betroffenen und ihre Angehörige ein Ereignis, das häufig zu einer grundlegenden Veränderung der gesamten Lebenssituation führt. Daraus können sich körperliche, soziale und psychische Probleme ergeben. Neben den körperlichen Einschränkungen sehen sie sich mit der Veränderung ihrer bisherigen Lebensgewohnheiten konfrontiert.

Das Erleben der Abhängigkeit, der Verlust bisheriger Beweglichkeit und eine Veränderung der sozialen Beziehungen können Depressionen verursachen. Den Angehörigen kommt hier eine bedeutende Rolle bei der gemeinsamen Bewältigung der Erkrankung zu. Bei seelischen Problemen oder in Krisensituationen kann das Gespräch mit der Telefonseelsorge oder die Mitgliedschaft in einer Selbsthilfegruppe Erleichterung bringen.

↵ Freizeit und Begegnung ↵ Kirchengemeinden ↵ Krankenhaussozialdienst ↵ Selbsthilfe
 ↵ Telefonseelsorge ↵ Wohlfahrtsverbände

R

Ratgeber / Informationen

Im **Anhang** am Ende dieses Wegweisers finden Sie eine Auswahl an hilfreichen Broschüren und deren Bezugsquellen gelistet, die von unterschiedlichen Stellen kostenlos oder gegen einen geringen Kostenbeitrag abgegeben werden. Unter den Stichworten weisen wir ggf. auf spezielle Veröffentlichungen zu den jeweiligen Themen hin. Auch eine Auswahl Ratgeber zum Thema Herzinfarkt finden sie dort.

Weiterhin finden Sie dort alle angesprochenen Adressen und, wenn uns bekannt, die Ansprechpartner und Durchwahlnummern in den Institutionen. Auch hilfreiche Internetadressen mit weiterführenden Informationen haben wir exemplarisch aufgelistet.

Rauchen

Der Raucher hat nach medizinischen Studien ein etwa doppelt so hohes Risiko, an einem Herzinfarkt zu erkranken. Das ist schon alarmierend, aber es kommt noch schlimmer: Menschen unter 40 Jahren, die einen Infarkt erleiden, sind fast alle starke Raucher! Ganz fatal wirkt sich diese Kombination aus: jüngere Frau mit Migräne, hormonelle Empfängnisverhütung und Rauchen. (Quelle: Ratgeber Herzinfarkt*)

Beim Inhalieren des Tabakrauches ist die Wirkung auf das Herz unmittelbar zu spüren: es klopft schneller und stärker und der Blutdruck steigt. Das Herz benötigt dafür jetzt mehr Sauerstoff, aber das im Tabakrauch enthaltene Kohlenmonoxid blockiert die für den Sauerstofftransport zuständigen roten Blutkörperchen (betroffen sind etwa 10 – 15 %) und senkt damit den im Blut verfügbaren Sauerstoff spürbar.

Unter Tabakkonsum erhöhen sich die Konzentrationen von Homocystein und Cholesterin im Blut. Auch die Zusammensetzung des Gesamtcholesterins verändert sich; Raucher weisen einen höheren Anteil an für Arteriosklerose förderndes LDL-Cholesterin und einen niedrigeren HDL-Cholesteringehalt auf. Aber nicht genug: Durch den inhalierten Tabakrauch wird das LDL oxidiert und damit aggressiver. Es kann leichter in die Gefäßwände eindringen und damit den Prozess der Arteriosklerose verursachen.

Die negativen Effekte des Rauchens hinsichtlich des Risikos, einen Herzinfarkt zu erleiden, lassen sich nicht durch einen ansonsten gesunden Lebensstil kompensieren. Allerdings verfügt unser Organismus über große Selbstheilungsmöglichkeiten. Nach der letzten Zigarette braucht der Körper je nach Dauer und Höhe des Tabakkonsums 2-5 Jahre, um die Schäden so zu

reparieren, dass das Infarkttrisiko einem gleichaltrigen Nichtraucher entspricht. Aufhören lohnt sich also auf jeden Fall!

↳ *Risikofaktoren*

Rehabilitation

Mit den zur Rehabilitation von Herzinfarktpatienten erforderlichen Behandlungsmaßnahmen sollte schnellstmöglich, d. h. noch im Krankenhaus begonnen werden. Eine Mobilisierung mithilfe eines Krankengymnasten beginnt schon auf der Intensivstation, um den venösen Blutstrom in Gang zu halten und die Atmung zu verbessern, damit das Blut möglichst optimal mit Sauerstoff angereichert werden kann. Streng überwacht und genau dosiert wird das Bewegungsprogramm weitergeführt, so dass die Herzinfarktpatienten in der Regel ohne große körperliche Beeinträchtigungen schon nach kurzer Zeit entlassen werden können. Je schwerer das Infarktgeschehen jedoch war, umso wichtiger ist die allmähliche und von kardiologisch ausgebildetem Personal begleitete Belastungssteigerung.

Üblicherweise folgt auf den Krankenhausaufenthalt deshalb eine sogenannte Anschlussrehabilitation, bei der im ambulanten (Patient ist zu Hause und besucht tagsüber eine Rehabilitationseinrichtung) oder stationären (Patient geht in eine Rehabilitationsklinik) Rahmen weitere Rehabilitationsmaßnahmen durchgeführt werden. Neben tiefgehender Information zur Krankheitsentstehung und -verlauf erhalten die Patienten das Rüstzeug an die Hand, um einem erneuten Infarkt vorzubeugen.

In der klinischen Rehabilitation wird Ihre Belastungsgrenze mittels Belastungs-EKG (üblicherweise auf einem Ergometer-Gerät) ermittelt. Die Untersuchungsergebnisse bekommt Ihr Hausarzt zugeschickt. Da es durchaus einige Wochen dauern kann, bis die Papiere bei ihm eintreffen, ist es sinnvoll, eine Kopie für den ärztlichen Entlassungsbericht zu erbitten, damit Sie ohne Risiko, aber auch ohne Zeitverlust ihr Kardiotraining zuhause fortführen können.

Die **gesetzlichen Bestimmungen zur Rehabilitation** werden im Sozialgesetzbuch IX geregelt. Es stellt sicher, dass Patienten mit Krankheitsfolgen (wie z.B. nach Herzinfarkt) Leistungen mit dem Ziel der Wiederherstellung eines möglichst guten körperlichen und geistigen Gesundheitszustandes erhalten.

Das Gesetz erlaubt dem Patienten, die Rehabilitationsform selbst zu wählen. Dabei gelten folgende Grundsätze:

- Leistungen zur Teilhabe haben Vorrang vor Rentenleistungen und vor Pflege.
- Ambulante Leistungen haben Vorrang vor stationären.

Die Bearbeitungszeiten dürfen nach Antragstellung maximal zwei Wochen ohne und sieben Wochen mit Gutachten dauern. Sofern ein Gutachter erforderlich ist, nennt der Kostenträger Ihnen einen Sachverständigen.

Ist eine stationäre Behandlung erforderlich, so übernimmt der jeweils zuständige Träger die Behandlungskosten einschließlich Unterkunft und Verpflegung.

In der Regel muss der Versicherte derzeit einen **Eigenanteil von 10 € täglich** für die stationäre Rehabilitation zuzahlen, ungeachtet, ob sie unmittelbar auf eine Krankenhausbehandlung folgt oder nicht, jedoch maximal für 42 Tage, bei einer Anschlussrehabilitation für längstens 14 Tage im Kalenderjahr. Wenn Sie in einem Jahr bereits Rehabilitationsleistungen - auch von der Krankenkasse - in Anspruch genommen haben, werden alle Tage der Zuzahlung berücksichtigt und gegenseitig angerechnet.

Die Behandlung ist nur in solchen Einrichtungen zulässig, mit denen der jeweilige Rehabilitationsträger (s.o.) einen Vertrag geschlossen hat. Eine Kostenerstattung bei Behandlung in anderen Einrichtungen wie z. B. Privatsanatorien ist normalerweise nicht möglich. Informationen über die jeweiligen Vertragskliniken erhalten Sie bei den Rehabilitationsträgern. Fragen Sie auch den Sozialdienst im Krankenhaus. Ältere Menschen mit einem Herzinfarkt können nach der Akutbehandlung in einer **geriatrischen Klinik** weiter behandelt werden. Die klinische Geriatrie umfasst Prävention, Erkennung, Behandlung und Rehabilitation körperlicher und seelischer Erkrankungen im biologisch fortgeschrittenen Lebensalter. Da viele der älteren Patienten nicht unerhebliche Begleiterkrankungen vorweisen, erfolgt die Betreuung und Behandlung der Patienten in einem multiprofessionellen Team; entsprechend wird neben individueller Therapie auch ergänzende medizinische Diagnostik durchgeführt. Im Kreis Bad Kreuznach steht für die Rehabilitation speziell von älteren Herzinfarktpatienten die Geriatrische Rehabilitationsklinik Rheinhessen-Nahe in Bad Kreuznach/Bad Münster am Stein zur Verfügung. Die Adresse dieser Geriatrischen Rehabilitationsklinik finden Sie im Anhang.

↳Anschlussrehabilitation ↳Ergotherapie ↳Krankenhaussozialdienst
↳Krankenkassen/Pflegekassen ↳Krankengymnastik/Physiotherapie ↳Selbsthilfe

Rehabilitationssport

Wenn Sie aus der Rehabilitationsklinik kommen und tägliche sportliche Übungen absolviert haben, sind sie vielleicht hoch motiviert, dies auch in Ihrem Alltag fortzuführen. Prima! **Bewegungsmangel ist einer der Risikofaktoren, die zu Herzinfarkten führen können!** Sportliche Betätigung dient nicht nur der Vorbeugung, sondern trägt auch zu Ihrem Wohlbefinden bei. Aber Vorsicht: Stimmen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten mit Ihrem Arzt ab und trauen Sie Ihrem Körper nur so viel zu, wie er verkraften

kann. Hierzu sind in der Rehabilitationsklinik die Grenzen Ihrer körperlichen Belastbarkeit in einem Belastungs-EKG ermittelt worden.

Für Reha-Patienten und Behinderte kann Sport auf Rezept vom Arzt verordnet werden. Mit besonders ausgebildeten Übungsleitern (Ausbildungsstufe B) oder Physiotherapeuten dürfen Sie allein oder in einer Gruppe wohldosierte Kräftigungsübungen absolvieren. Ansprechpartner ist Ihre Krankenkasse, die Ihnen sagen kann, welche Vereine oder Fitnessstudios für Reha-Sport zugelassen sind. Im Anhang finden Sie unter dem Stichwort „Reha-Sport“ einige Ansprechpartner, Adressen und Telefonnummern sowie Internet-Adressen.

↳ *Elektrokardiogramm (EKG)* ↳ *Selbsthilfe* ↳ *Herzgruppe*

Reisen

Eine Erholungsreise ist eine gute Möglichkeit, zu entspannen und neue Erfahrungen zu sammeln. Wenn Sie auf Ihre Körpersignale achten und sich keine Höchstleistungen abverlangen, brauchen Sie im Grunde keine besonderen Beschränkungen beachten. Eine stramme Hochgebirgstour oder die Trecking-Tour jenseits aller Zivilisation sollte natürlich tabu sein.

Vielleicht sind Sie aber durch die Erfahrung dieser lebensbedrohlichen Erkrankung verunsichert und möchten nicht im Alleingang Ihren Urlaub planen. Oder Sie möchten einfach nur in Geselligkeit neues Terrain erkunden.

Einige Wohlfahrtsverbände bieten jedes Jahr verschiedene kostengünstige und behindertengerechte Reisen und Erholungsmaßnahmen an. Interessierte können sich dort über die aktuellen Angebote erkundigen. Auch wer keine ausgedehnte Urlaubsreise durchführen möchte, kann in der näheren Umgebung angenehme Tage mit interessanten Freizeitangeboten verbringen.

Für den Kreis Bad Kreuznach bieten der Malteser-Hilfsdienst und der VDK Sozialverband einen Reisedienst an. Die Kontaktdaten finden Sie im Anhang.

Auch der **Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter (BSK)** 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 Reisehelferassistenten des Verbandes besteht die Möglichkeit, für die Dauer des Urlaubs Hilfspersonen vermittelt zu bekommen, sofern Sie während dieser Zeit nicht über die zu Hause gewohnte Hilfe verfügen können.

Bei Bedarf kann ein Katalog mit weiteren Informationen angefordert werden. Auch diese Adresse finden Sie im Anhang.

↳ *Wohlfahrtsverbände* ↳ *Erholung*

Rente

Berufs- und Erwerbsminderungsrente

Ist Ihre Leistungsfähigkeit so eingeschränkt, dass Sie eine regelmäßige Tätigkeit in Ihrem bisherigen oder einem vergleichbaren Beruf nicht mehr ausüben können, dann haben Sie Anspruch auf Rentenzahlungen – und zwar unabhängig von Ihrem Alter. Die gesetzliche Wartezeit muss aber erfüllt sein oder als erfüllt gelten. Sie müssen also in der Regel der gesetzlichen Rentenversicherung angehört haben. Die Rentenhöhe richtet sich auch danach, welche Beiträge Sie wie lange in die Rentenversicherung eingezahlt haben. Auskunft dazu erteilt der Rentenversicherungsträger.

↳ *Arbeit und Beruf* ↳ *Erwerbsminderungsrente*

Altersruhegeld

Unter bestimmten Bedingungen ist es möglich, als Schwerbehinderter (ab einem GDB von 50) vorzeitig Altersrente zu beziehen. Auskünfte erteilt Ihr Rentenversicherungsträger. Damit Ihre Rente rechtzeitig gewährt wird, sollten Sie den Antrag etwa drei Monate vorher stellen.

Im Rentenrecht bestehen zahlreiche Sonderregelungen. Deshalb erkundigen Sie sich bitte beim Ordnungsamt Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung, welche Unterlagen und Nachweise in Ihrem Fall erforderlich sind, um Rentenansprüche durchsetzen zu können.

Übrigens: Wenn Sie z. B. Angehörige pflegen, können Sie durch die Pflegeversicherung eine eigene Alterssicherung aufbauen. Dazu muss der Medizinische Dienst der Pflegekasse bestätigen, dass Sie mindestens 14 Stunden in der Woche Hilfeleistungen erbringen. Die Pflegekasse zahlt für Sie als anerkannte Pflegeperson dann Beiträge in die gesetzliche Rentenversicherung. Außerdem wird Ihre Pflegetätigkeit in den Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung einbezogen.

Sie können sich bei der Deutschen Rentenversicherung Rheinland Pfalz umfassend zu Rentenfragen beraten lassen. Auch der Sozialverband VDK (Verband der Kriegs- und Wehrdienstopfer, Behinderten und Rentner) berät Sie zu diesem Thema sowie zum Thema Behinderung. Die Kontaktdaten finden Sie im Anhang.

↳ *Arbeit und Beruf* ↳ *Krankenhaussozialdienst* ↳ *Schwerbehindertenausweis*

Kostenloses Servicetelefon der Deutschen Rentenversicherung :

Tel.: 0800 1000 480 16

Mo - Do: 7.30 - 19.30 Uhr

Fr: 7.30 - 15.30 Uhr

**Beratungsstelle der
Deutschen Rentenversicherung Rheinland Pfalz**

Am Europaplatz 5
55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 9 20 12-0 (auch zur Terminvereinbarung)

Fax: 0671 / 9 20 12-12

E-Mail: aub-stelle-badkreuznach@drv-rlp.de

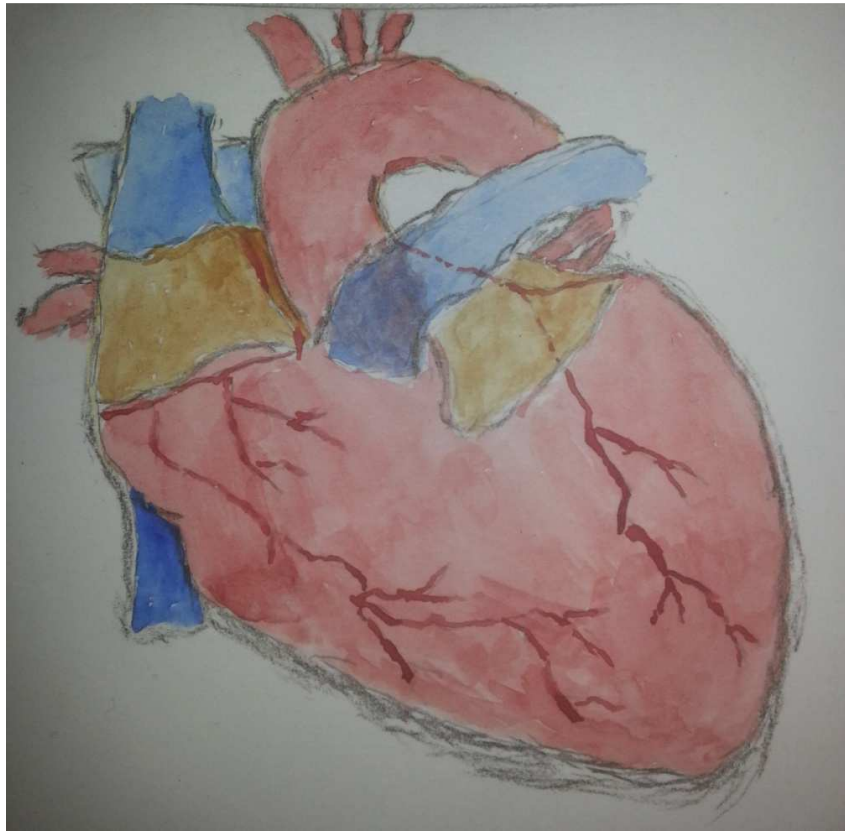
Internet: www.deutsche-rentenversicherung-rlp.de

Öffnungszeiten: Mo – Mi: 8.00 - 15.00 Uhr

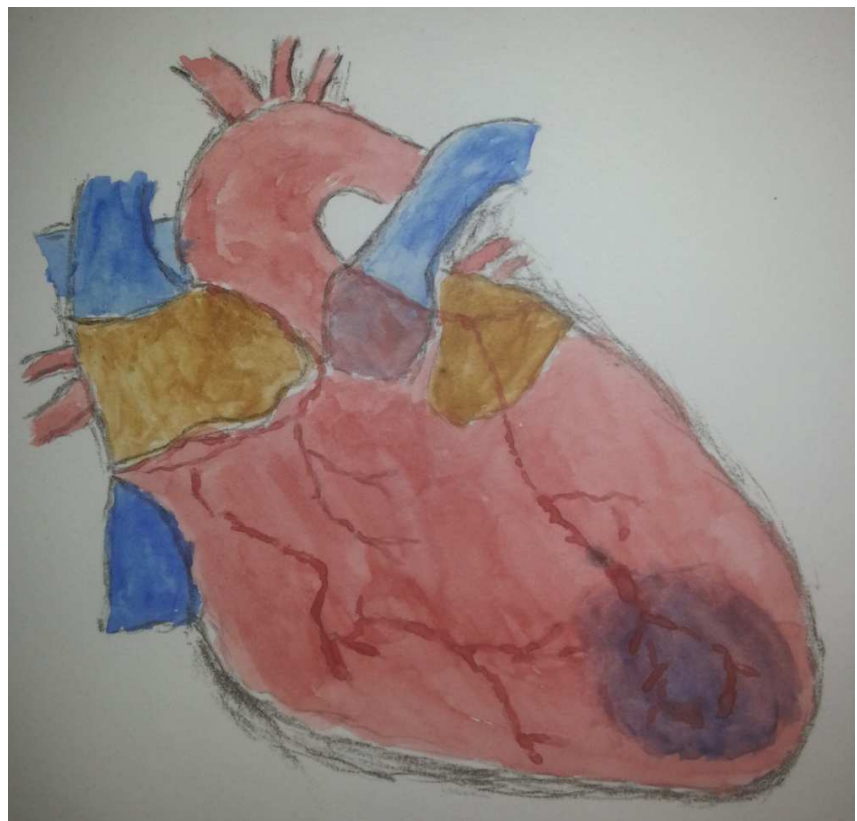
Do. 8.00 -18.00 Uhr

Fr: 8.30 - 12.00 Uhr

Risikofaktoren



gesundes Herz



Myokardinfarkt

Risikofaktoren

Lebensstil

Herzinfarkt-Risikofaktoren sind einerseits durch den Lebenswandel (z.B. Rauchen, Übergewicht, berufliche Belastungen oder Bewegungsmangel) und andererseits durch eigenständige Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Cholesterin) bedingt. Diese Risikofaktoren verstärken sich gegenseitig, was das Risiko, einen Herzinfarkt (erneut) zu erleiden, dann drastisch erhöht. Das Herzinfarkttrisiko steigt daher umso deutlicher an, je mehr Risikofaktoren vorhanden sind. Eine Vermeidung bzw. Behandlung dieser Risikofaktoren ist der beste Weg im Kampf gegen den Herzinfarkt und für die Verlängerung Ihrer Lebenszeit!

Alkohol

Alkoholgenuss in größeren Mengen erhöht den Blutdruck. Ein mäßiger Alkoholkonsum (z.B. 2 Gläser Bier oder 1 Glas Wein pro Tag) ist – das weiß man heute – nicht gesundheitsschädigend. Auf Alkoholgenuss sollte jedoch weitgehend verzichtet werden, wenn Zuckerkrankheit, erhöhte Cholesterinwerte und Bluthochdruck vorliegen. Zusätzlich ist zu beachten, dass bei einem erhöhten Alkoholgenuss vermehrt Kalorien aufgenommen werden und dies zu einem neuen Risikofaktor führen kann, dem Übergewicht.

Arteriosklerose

Arteriosklerose ist eine Verkalkung der Blutgefäße, die zu einer Verengung und damit einer verminderten Durchblutung der nachgelagerten Organe führt. Wenn dies an den Herzkranzgefäßen geschieht, kommt es zu einer Unterversorgung des Herzgewebes und bei einem vollständigen Verschluss zum Herzinfarkt. Hier ist eine gesunde Lebensweise der beste Weg zur Vorbeugung. ↪*Arteriosklerose*

Bewegungsmangel

Bewegungsmangel erhöht das Herzinfarkttrisiko. Regelmäßige sportliche Aktivität senkt den Blutdruck, entlastet das Herz, verbessert den Stoffwechsel, verbrennt Zucker und beugt so Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Übergewicht vor.

↪*Bewegung* ↪*Herzsport*..↪*Rehabilitationssport*

Bluthochdruck

Bei hohem Blutdruck werden die Blutgefäßwände geschädigt, was wiederum das Risiko von Einlagerungen und damit Arteriosklerose erhöht. Um diesen Risikofaktor erkennen und behandeln zu können, ist regelmäßiges Blutdruckmessen (z.B. in einer Apotheke) wichtig.

Einen Einfluss auf den Blutdruck haben u.a. die Ernährung und Ihr Umgang mit Stress. ↪*Bluthochdruck*

Cholesterin

Cholesterin ist an der Entstehung von Arteriosklerose beteiligt. Je höher der Gehalt an Cholesterin im Blut, desto größer ist das Risiko einer Arteriosklerose. Die Zusammensetzung der Blutfette lässt sich durch die Ernährung beeinflussen, vor allem durch eine Reduzierung tierischer Fette.

↪*Cholesterin* ↪*Ernährung*

Diabetes mellitus

Bei der "Zuckerkrankheit" schädigt ein erhöhter Blutzucker die Blutgefäße und fördert damit das Entstehen einer Arteriosklerose. Die Früherkennung und ein gesunder Lebensstil spielen bei der Behandlung dieser Krankheit eine wichtige Rolle. ↪*Diabetes mellitus*

Harnsäure

Eine Erhöhung des Harnsäurespiegels ist ein Risikofaktor für Arteriosklerose. dies kann durch Nierenerkrankungen, Medikamente oder auch eine ungünstige Ernährung verursacht sein.

↪*Harnsäure* ↪*Ernährung*

Homocystein

Neue medizinische Forschungsergebnisse haben Homocystein als körpereigenen Risikofaktor identifiziert, der in erhöhter Konzentration die Blutgefäße schädigt. Homocystein im menschlichen Körper ist ein wichtiger Baustein im Hormon- und Proteinstoffwechsel. Bestimmte Vitamine (B6, B12 und Folsäure) sind dafür notwendig. Damit ein eventueller Vitaminmangel nicht zu einer Anreicherung von Homocystein im Blut führt, ist vitaminreiche ↪**Ernährung** eine wichtige vorbeugende Maßnahme. Bei Rauchern, bei Bewegungsmangel, Übergewicht und hohem Kaffeekonsum entsteht ebenfalls ein erhöhter Homocystein-Wert.

Rauchen

Tabakkonsum begünstigt auf vielfältige Weise das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Kombination der Faktoren Rauchen, Antibabypille und Migräne hat sich als besonders risikoreich für jüngere Frauen herausgestellt. Ein wirkungsvoller Weg zur Vermeidung dieses Risikos ist die erfolgreiche Teilnahme an einem Raucherentwöhnungskurs.

↳ *Rauchen*

Übergewicht

Übergewicht ist die Folge eines ungesunden Lebensstils und begünstigt zudem das Auftreten anderer Risikofaktoren (Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Cholesterin). Die schlechte Nachricht: alle diese Faktoren tragen zu einer Erhöhung des Herzinfarkttrisikos bei. Die gute Nachricht: an unserem

↳ **Lebensstil** können wir selbst etwas ändern!

↳ *Ernährung* ↳ *Bewegung*

S

Sanitätshäuser

Neben den ↪ **Krankenkassen** und ↪ **Pflegestützpunkten** beraten auch die Sanitätshäuser beraten über Hilfsmittel und besorgen diese nach einer ärztlichen Verordnung. Sie können in der Regel auch Auskunft über Teil- oder Vollfinanzierungsmöglichkeiten von Hilfsmitteln durch Dritte (Krankenkassen und Pflegekassen) geben. Die im Kreis Bad Kreuznach ansässigen Sanitätshäuser finden Sie im Branchenfernsprechbuch unter der Rubrik „Sanitätsartikel und Sanitätsbedarf“.

↪ *Pflegehilfsmittel*

Schlaganfall

Wer einen Herzinfarkt erlitten hat, ist an einer fortgeschrittenen ↪ **Arteriosklerose** erkrankt. Diese ist auch Ursache für andere Gefäßverschlüsse, die zum Beispiel im Bein oder im Gehirn auftreten können. Die Folge wäre bei Letzterem ein Schlaganfall.

Zu dieser Erkrankung und ihren Folgen hat das Gesundheitsamt Bad Kreuznach einen eigenen Ratgeber herausgegeben, den Schlaganfall-Wegweiser. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über das Thema, wenn es Sie beunruhigt! Sollten Sie betroffen sein, finden Sie im Anhang unter dem Stichwort „Schlaganfall-Hilfe“ Kontaktadressen und Informationen.

Schutzstoffe

So wie es Risikofaktoren gibt, haben Wissenschaftler auch Stoffe gefunden, die unseren Organismus vor Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems schützen können. Chemisch beruht die Wirkungsweise dieser Schutzstoffe zumeist auf einer Reaktion und damit Inaktivierung der aggressiven Molekülbestandteile von LDL-Cholesterin, Triglycerid, Homocystein und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Der ↪ **Arteriosklerose** wird damit entgegengewirkt.

Die Schutzstoffe wirken dabei als Antioxidantien. Als Beispiel seien die Omega-3-Fettsäuren aus fettem Seefisch, Oliven, Walnüssen, Leinsamen und ihren Ölen sowie hochwertigem Rapsöl (auch in Margarine). Weitere Schutzstoffe sind in der großen Gruppe der Pflanzenfarbstoffe zu finden(↪ **Flavonoide**).

Insgesamt kann über eine vielseitig ausgerichtete überwiegend vegetarische ↪ **Ernährung** eine ausreichende Menge an Schutzstoffen zugeführt werden. Sie können auch entsprechende Pillen als Nahrungsergänzung einnehmen, das ist jedoch nur die zweitbeste Lösung. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder fragen Sie Ihre Krankenkasse nach Ernährungsberatung.

Schwerbehindertenausweis

Der Schwerbehindertenausweis hilft Ihnen, finanzielle Hilfen und einen sogenannten ↪ **Nachteilsausgleich** für Ihre Behinderung zu erhalten. Schwerbehinderte erhalten z. B. mehr Urlaub und haben einen besonderen Kündigungsschutz. Das ↪ **Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung** in Mainz erteilt auf Antrag den Ausweis, wenn ein Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 50 Prozent vorliegt. Dazu holt es von sich aus ärztliche Befunde ein, wenn Sie einen Antrag auf Zuerkennung eines GdB stellen. Nähere Auskünfte erteilt Ihnen das Sozialamt bei Ihrer ↪ **Stadt- oder Gemeindeverwaltung**. Hier erhalten Sie Antragsformulare sowie Beratung und Hilfe. Den Antrag sollten Sie mit Ihrem Arzt ausfüllen. Sie können sich auch beim VDK Unterstützung holen.

Ihr Antrag wird durch ein ärztliches Gutachten beurteilt. Bei Bewilligung erhalten Sie einen Feststellungsbescheid mit der Angabe Ihres Behinderungsgrades. Bei einer Ablehnung haben Sie Widerspruchsmöglichkeit und anschließend die Klagemöglichkeit. Liegt Ihr Grad der Behinderung (GdB) bei über 50 %, so erhalten Sie einen Schwerbehindertenausweis.

Im Schwerbehindertenausweis können Merkzeichen eingetragen sein, die folgende Bedeutung haben:

G	Erheblich gehbehindert
aG	Außergewöhnlich gehbehindert
H	Hilflos
B	Begleitung erforderlich
Bl	Blind
RF	Rundfunkgebührenbefreit
VB	Versorgungsberechtigt
EB	Entschädigung nach BEG
1. Kl.	Kann 1. Klasse benutzen

↪ *Fernsehen und Radio* ↪ *Krankenhaussozialdienst* . ↪ *Öffentliche Verkehrsmittel* ↪ *Stadt- und Gemeindeverwaltungen* ↪ *Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung*

Seelische Reaktionen ↪ *Psychische Probleme*

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen bieten Herzinfarktpatienten die Möglichkeit, mit Menschen zusammenzutreffen, die sich in einer ähnlichen Lebenslage befinden. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und Angehörigen hilft oft, die neu entstandenen Lebensumstände besser zu meistern. Jede Selbsthilfegruppe

hat ihre eigene Struktur und entwickelt im Laufe der Zeit ihren eigenen Arbeitsstil. Die Gruppen werden in der Regel von Ehrenamtlichen begleitet.

Selbsthilfegruppen bieten

- gegenseitige Unterstützung und Erfahrungsaustausch,
- Auseinandersetzung mit der Erkrankung,
- Informationen zur Rehabilitation,
- Vertretung gemeinsamer Interessen bei Behörden, Sozialträgern und in der Öffentlichkeit,
- Zusammenarbeit mit Ärzten und medizinischen Einrichtungen.

„Herzgruppe“ Bad Kreuznach

Selbsthilfegruppe für Betroffene und ihre Angehörigen nach einem Herzinfarkt:

Wo: Krankenhaus St. Marienwörth,
Mühlenstr. 39, Bad Kreuznach,
Treffpunkt am Empfang

Wann: jeden 3. Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr

Informationen über die Herzgruppe Bad Kreuznach sowie über weitere Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei:

KISS Mainz / Region Bad Kreuznach

Frau Sabine Silz

c/o Mühlenstr. 23

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 92 00 416

Fax: 0671 / 92 00 422

E-Mail: kiss-badkreuznach@die-muehle.net <mailto:info@bag-selbsthilfe.de>

Internet: www.kiss-mainz.de <http://www.bag-selbsthilfe.de/>

Weitere hilfreiche Kontaktadressen finden Sie im Anhang unter dem Stichwort ↗Selbsthilfe.

Auch die ↗**Herzgruppen** bieten Raum für Austausch mit Gleichgesinnten und können daher die Funktion einer Selbsthilfegruppe erfüllen.

Sexualität

Nach einem Herzinfarkt kann es für Betroffene und deren Partner ganz besonders wichtig sein, dem anderen nahe zu sein. Das Erleben des drohenden Verlustes hat sicher beide erschüttert. Gerade wenn auf beiden Seiten Unsicherheit über die Bedürfnisse und Gefühle des anderen bestehen, können körperliche Nähe und der Austausch von Zärtlichkeit die gegenseitige Annäherung erleichtern. Gefühle der Traurigkeit, wie sie häufiger bei Herzinfarktpatienten auftreten, können manchmal durch das körperlich Angenommen-Werden gebessert werden. Dabei ist es wichtig, dass beide geduldig und vorsichtig aufeinander zugehen. Eine Überforderung des Anderen und auch ein Sich-selber-unter-Druck-setzen sollte vermieden werden.

Oft findet sich bei Menschen nach einem Herzinfarkt die Angst, durch die körperliche Anstrengung, die mit dem Geschlechtsverkehr verbunden ist, könnte es zu einem erneuten Herzinfarkt kommen. Diese Angst ist aber in der Regel unbegründet. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie derartige Bedenken haben.

Sozialamt

Jeder Mensch hat grundsätzlich den Anspruch auf die Führung eines menschenwürdigen Lebens. Unser Sozialsystem hält für Notlagen ein Netz von Beratungs- und finanziellen Hilfen bereit. Die örtlichen Sozialämter stehen Ihnen bei, wenn Sie Unterstützung benötigen (z.B. finanzielle Hilfen u. a.). Auskünfte erhalten Sie bei der für Sie zuständigen Stadt- oder Gemeindeverwaltung.

↳ *Stadt- / Gemeindeverwaltungen*

Sozialer Dienst der Krankenkassen

Die meisten Krankenkassen verfügen über einen Sozialen Dienst. Er bietet ihren Mitgliedern und Angehörigen gemeinsame Gespräche z. B. bei Fragen der Pflege und Pflegeversicherung, an. Fragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse nach dieser Möglichkeit der Unterstützung.

↳ *Krankenkassen/Pflegekassen*

Sport

↳ *Rehabilitationssport* ↳ *Herzsport* ↳ *Bewegung*

Stadt- und Gemeindeverwaltungen

Die Stadt- und Gemeindeverwaltungen bieten in Notlagen (dafür müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein) über ihre Sozialämter umfangreiche Unterstützungen bzw. Beratung an:

- Befreiung von der Rundfunk- und Fernsehgebühr

- Ermäßigung der Telefongebühr (Sozialanschluss)
- Wohngeld /Sozialhilfe
- Anträge zur Ausstellung des Schwerbehindertenausweises
- Zuschüsse für behindertengerechte Umbauten von Wohnung / Haus
- Beratung zur Erwerbsminderungsrente
- Beratung zu Mobilien Diensten
- Auskunft zu Behindertenangeboten im Landkreis

Die Kontaktadressen finden Sie im Anhang.

Sterbebegleitung (Hospiz-Dienste)

Den Herzinfarktpatienten in der Phase des Sterbens nicht nur mit liebevoller Pflege, sondern auch mit seelischem Beistand zu begleiten, bedeutet Sterbebegleitung. Oft wird Angst davor empfunden, in den Tod gehen zu müssen, und auch die Angehörigen reagieren mit ähnlicher Furcht.

Wenn Patienten nicht über dieses Thema sprechen, möchten sie die Angehörigen schonen oder sie fühlen sich nicht fähig über ihre Empfindungen zu sprechen. Die Annäherung an dieses Thema muss daher behutsam erfolgen, wobei ein Seelsorger oftmals helfen kann.

Die Hospiz-Dienste im Kreis Bad Kreuznach orientieren sich an den Bedürfnissen von Sterbenden. Hier steht nicht mehr die Krankheitsbekämpfung um jeden Preis im Vordergrund, sondern ein menschenwürdiges, erfülltes Leben bis zum Tode für die Sterbenden und ein gesundes Weiterleben für die Angehörigen.

Ambulantes Hospiz:

Christlich ambulanter Hospizdienst an der Nahe
 Bahnstr. 26
 55543 Bad Kreuznach
 Tel.: 0671 / 838 28 34
 E-Mail: l.mayer@caritas-rhn.de
 Internet: www.caritas-rhn.de

stationäres Hospiz:

Eugenie Michels-Hospiz

Stationärer Hospizdienst

Bösgrunder Weg 19

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 605 – 31 50

Fax: 0671 / 605 – 31 55

E-Mail: e-m-hospiz@kreuznacherdiakonie.de

Internet: www.kreuznacherdiakonie.de

Weitere Adressen finden Sie unter dem Stichwort „Sterbebegleitung“ im Anhang am Ende dieser Broschüre.

Steuerliche Vergünstigungen

Für Personen, die durch einen Herzinfarkt oder andere Beeinträchtigungen behindert sind, gibt es ggf. verschiedene steuerliche Vergünstigungen, z. B. bei der Beschäftigung von Haushaltshilfen. Nähere Auskünfte erteilt, das für den Kreis Bad Kreuznach zuständige Finanzamt.

Finanzamt Bad Kreuznach

Ringstraße 10

55543 Bad Kreuznach

Telefon: 0671 / 700 - 0

Fax: 0671 / 700 – 1 17 71

0671 / 700 – 1 17 72

Internet: www.finanzamt-bad-kreuznach.de

Öffnungszeiten des Service-Center

Mo. – Mi.: 8.00 - 16.00 Uhr

Do.: 8.00 - 18.00 Uhr

Fr.: 8.00 - 13.00 Uhr

Vereinbaren Sie einen persönlichen Termin bei Ihrem Sachbearbeiter oder Ihrer Sachbearbeiterin.

Stressechokardiographie (Belastungsschall) siehe unter Echokardiographie (Herzecho / Herzsultraschall)

T

Telefon

Das Telefon ist ein wichtiges Hilfsmittel, um den Kontakt zu Freunden und Angehörigen aufrecht zu erhalten. Dies gilt in besonderem Maße für bewegungseingeschränkte Menschen. Preiswerte Pauschaltarife (flat rate) ermöglichen dabei eine echte Kostenkontrolle und somit Telefonieren nach Herzenslust!

Das Telefonieren kann mittels besonderer Telefonmodelle (große Tasten, Rufnummernspeicher, Hörverstärker u. a.) erleichtert werden. Derartige Geräte und Tarife gibt es auch für den Mobilfunksektor („Handys“).

Manche Telefonmodelle verfügen über eine Notruftaste, die frei programmiert werden kann. Sie können dann entscheiden, ob Sie die Notrufnummer (112) oder ein Familienmitglied oder eine andere Person einspeichern möchten, die Sie im Notfall dann mit einem Knopfdruck, also ohne einzeln ausgeführtes Tasten-drücken, erreichen können.

↳ *Fernsehen und Radio* ↳ *Hausnotruf* ↳ *Stadt- und Gemeindeverwaltungen*

Telefonkette

Eine Telefonkette hat den Zweck, dass sich alleinstehende Menschen gegenseitig anrufen, um sicherzustellen, dass sie im Notfall Hilfe erhalten. Jeder Teilnehmer ruft z.B. täglich zu einer bestimmten Zeit stets denselben Teilnehmer an. Bleibt der Anruf aus oder meldet sich der Angerufene nicht, muss sofort der für die Telefonkette Verantwortliche verständigt werden, woraufhin unverzüglich die erforderliche Hilfe veranlasst wird.

Eine Telefonkette vermittelt nicht nur Kontaktmöglichkeiten, sondern bietet ein größeres Sicherheitsgefühl, in kritischen Situationen Hilfe zu erhalten.

Telefonketten werden üblicherweise von Wohlfahrtsverbänden organisiert. Fragen Sie dort bitte nach entsprechenden Angeboten.

↳ *Selbsthilfe* ↳ *Wohlfahrtsverbände*

Telefonseelsorge

Telefonseelsorge ist eine wichtige Lebenshilfe, 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. Sie sind bundesweit kostenlos zu erreichen unter den Telefonnummern:

0800 / 111 0 111 oder...0800 / 111 0 222

Triglyceride

Triglyceride sind Fette und kommen in unserer täglichen Nahrung vor, häufiger sogar noch als Cholesterin. Und wie dieses erfüllen sie im Körper wichtige Aufgaben, unter anderem der Energiespeicherung. Unsere Leber kann sie selbst herstellen.

Ob Triglyceride selbst das Herz-Kreislauf-System schädigen, ist noch nicht abschließend geklärt. Unbestritten ist aber: ein zu hoher Triglyceride-Spiegel ist ein Hinweis auf einen gestörten Fettstoffwechsel. Das führt häufig unter anderem dazu, dass der Gehalt an HDL-Cholesterin sinkt und im Verhältnis hierzu der an LDL-Cholesterin steigt. Damit einhergehend kann es zu verstärkten Ablagerungen in den Blutgefäßen (↳ **Arteriosklerose**) kommen.

U

Umschulung

Wenn Sie Ihre bisherige Tätigkeit nach einem Herzinfarkt nicht mehr ausführen können, besteht die Möglichkeit einer Umschulung. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arbeitgeber und / oder mit dem Arbeitsamt. Sie haben die Möglichkeit, sich beim ↳ Integrationsamt beraten und von einem Mitarbeiter bei Gesprächen mit Ihrem Arbeitgeber oder auf dem Arbeitsamt begleiten zu lassen.

Sich für eine andere berufliche Tätigkeit zu entscheiden heißt oftmals, sich völlig neu orientieren zu lernen. Dies fällt erfahrungsgemäß nicht leicht.

Während des Übergangs in einen neuen Beruf kann das Arbeitsamt oder der Rentenversicherungsträger mit Zuschüssen zur Einarbeitung und Probebeschäftigung seinen Beitrag dazu leisten. Eine Umschulung in einen neuen Beruf dauert in der Regel zwei Jahre.

↳ Arbeit und Beruf ↳ Grad der Behinderung ↳ Integrationsamt.

↳ Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung, ↳ Schwerbehinderung,

V

Verbraucherberatung / Verbraucherzentrale

Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz ist ein gemeinnütziger Verein und berät Sie anbieterunabhängig zu vielen Themen, die Sie nun möglicherweise beschäftigen z.B. alters- oder behindertengerechte Umbaumaßnahmen, Pflege, Patientenberatung usw.

Die Adresse finden Sie unter dem Stichwort „Verbraucherzentrale“ im Anhang.

↳ *Wohnen / Wohnraumanpassung*

Veröffentlichungen / Broschüren

Im **Anhang** am Ende dieses Wegweisers finden Sie eine Auswahl an hilfreichen Broschüren und deren Bezugsquellen gelistet, die von unterschiedlichen Stellen kostenlos oder gegen einen geringen Kostenbeitrag abgegeben werden. Unter den Stichworten weisen wir ggf. auf spezielle Veröffentlichungen zu den jeweiligen Themen hin.

VDK

Hier erhalten Behinderte Beratung und gegen einen moderaten Mitgliedsbeitrag auch rechtliche Unterstützung in sozialrechtlichen Fragen:

VdK-Sozialverband Kreisverband Bad Kreuznach

Europaplatz 13

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 48 31 77-0

Fax: 0671 / 48 31 77-1

E-Mail: kv-bad-kreuznach@vdk.de

Internet: www.vdk.de/kv-bad-kreuznach

Versorgungsamt ↳ *Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung*

Vorbeugung (↳ Prävention)

Vorbeugung ist eine der wirksamsten Möglichkeiten im Kampf gegen den Herzinfarkt! So können Sie ↳ **Risikofaktoren**, die von Ihrem persönlichen Lebenswandel abhängen (z.B. Rauchen, Ernährung, Übergewicht oder Bewegungsmangel), meiden oder verändern. Andere Risikofaktoren, die durch eigenständige Erkrankungen entstehen (Bluthochdruck, Diabetes mellitus,

Cholesterin), können ebenfalls durch eine gesunde Lebensweise (z.B. Ernährung) oder durch die Einnahme von Medikamenten reduziert werden. Werden Sie aktiv, Sie sind nicht machtlos!

Falls Sie bei sich Risikofaktoren identifiziert haben, kann es ratsam sein, einen Präventivmediziner aufzusuchen. Adressen finden Sie im Anhang.

↳ Ernährung ↳ Lebensstil ↳ Risikofaktoren ↳ Warnzeichen für einen drohenden Herzinfarkt

W

Warnzeichen für einen drohenden Herzinfarkt

Ein Herzinfarkt kommt meist nicht unerwartet und plötzlich, sondern schickt Beschwerden als Vorzeichen, die deutlich vor dem Infarkt gewarnt haben, aber nicht ernst genommen wurden. Ein Warnsignal, das dem dramatischen Ereignis Tage, Wochen, manchmal sogar Monate vorausgeht, ist die ↳ **Angina pectoris** (Enge des Brustkorbes). Dabei kommt es zu Schmerzen oder zu einem Druckgefühl in der Brust oder auch nur Luftnot oder Übelkeit – ähnlich wie beim Herzinfarkt.

Das Besondere im Gegensatz zum Herzinfarkt ist, dass diese Beschwerden **in Belastungssituationen** auftreten wie z.B. beim Treppen steigen oder in Aufregung. Wenige Minuten später, wenn der Betroffene sich entspannen kann, sind die Beschwerden wieder verschwunden. Auch bei ungeklärten Rücken- oder Magenschmerzen / Übelkeit, die nur unter Belastung auftreten, sollte das Herz gründlich untersucht werden! Oder sie treten nachts auf und verschwinden, wenn der Betroffene aufsteht und zum Beispiel am geöffneten Fenster tief durchatmet.

Wenn Sie eines dieser Symptome bei sich oder anderen entdecken, rufen Sie bitte sofort den Notruf!

Notruf ⇒ **112**

Halten Sie eine Liste der vom Patienten eingenommenen Medikamente bereit!

↳ Akuter Myokardinfarkt ↳ Koronare Herzkrankheit ↳ Notruf ↳ Risikofaktoren ↳ Vorbeugung

Wiedereingliederung ↳berufliche Wiedereingliederung

Wohlfahrtsverbände

Seit über 100 Jahren helfen Verbände der Freien Wohlfahrtspflege den Menschen, die in Not geraten sind. Sie tun dies aus christlicher bzw. humanitärer Überzeugung und bemühen sich um ein Höchstmaß an Fachlichkeit. Herzinfarktpatienten und ihre Angehörigen können die folgenden Hilfsangebote in Anspruch nehmen:

- Ambulante pflegerische und hauswirtschaftliche Hilfen
- Stationäre und teilstationäre Angebote
- Behindertenhilfe / Altenhilfe (Altentagesstätten, Seniorenclubs, Mobile Soziale Dienste)
- Sonstige soziale Hilfen und Beratungsangebote (Krisenberatung, Ehe- und Lebensberatung, Psychologische Beratung)
- Viele Wohlfahrtsverbände bieten auch Reisen für Senioren an, z.T. auch behindertengerechte Reisen.

Die Adressen der Wohlfahrtsverbände im Landkreis Bad Kreuznach finden Sie im Anhang.

↳Erholung und Reisen ↳Freizeit und Begegnung ↳Mobile soziale Dienste ↳Pflege

Wohnen / Wohnraumanpassung

Die Wohnung als Mittelpunkt des Lebens spielt eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung des Alltags. Es wird unterschieden zwischen privaten Wohnformen (allein oder mit Angehörigen in der eigenen Wohnung), betreutem Wohnen (allein oder in Wohngemeinschaften, z.B. mit pflegerischer Betreuung, wohnbegleitenden Hilfen, Bereitschaftsdiensten), Wohnheimen sowie Alten- und Pflegeheimen.

Wenn Sie aufgrund einer Erkrankung wie z.B. einem Herzinfarkt nicht mehr allein in Ihrer bisherigen Wohnung verbleiben können oder Umbaumaßnahmen notwendig werden, um Ihnen den Verbleib zu ermöglichen, haben Sie Anspruch auf Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch IX. Diese Leistungen können als Zuschüsse, Zinszuschüsse oder Darlehen gewährt werden. Höhe, Tilgung und Verzinsung bestimmen sich nach den Umständen des Einzelfalls. Auskunft erteilen die Krankenkassen, Sozialämter und –verbände oder die Verbraucherzentrale. Scheuen Sie sich nicht, diese Hilfen in Anspruch zu nehmen!

↳finanzielle Hilfen ↳VDK ↳Verbraucherberatung

Informationen zu Altenwohnungen sowie zu behindertengerechtem und betreutem Wohnen gibt es auch bei:

Beratung zum barrierefreien Bauen und Wohnen im Haus der SeniorInnen

Mühlenstraße 25
55543 Bad Kreuznach

Die Terminvergabe erfolgt über die Verbraucherzentrale in Mainz:
Landesberatungsstelle „barrierefrei Bauen und Wohnen“
Seppel-Glückert-Passage 10
55116 Mainz

Tel: 06131 / 22 30 78

Fax: 06131 / 22 30 79

E-Mail: barrierefrei-wohnen@vz-rlp.de

Internet: www.verbraucherzentrale-rlp.de/bad-kreuznach-lbst

Falls Sie einen behindertengerechten Neu- oder Umbau planen, haben Sie ggf. Anspruch auf eine Förderung. Je nach Ihrer persönlichen Situation zahlen unter Umständen verschiedene Kostenträger Zuschüsse an Sie. Erhöhte staatliche Wohnungsbaumittel erhalten Sie, wenn bei Ihnen ein Grad der Behinderung von mindestens 80 Prozent vorliegt. Sie erhalten ein Darlehen von bis zu € 12.500.-, das nur gering zu verzinsen ist.

Wohnen Sie zur Miete, muss der Vermieter mit der Umbaumaßnahme einverstanden sein.

↳ *Stadt- und Gemeindeverwaltungen* ↳ *finanzielle Hilfen*

Im Rahmen der Pflegeversicherung können die Pflegekassen Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung Ihres Haushaltes erbringen. Hierzu zählen Aufwendungen,

- die häusliche Pflege erst ermöglichen,
- die häusliche Pflege erheblich erleichtern helfen,
- die eine möglichst selbständige Lebensführung des Pflegebedürftigen wiederherstellen.

Hilfen sind unter anderem möglich durch...

• ...Bezuschussung durch die Pflegeversicherung

Gelder können für Möglichkeiten zur Verbesserung des Wohnumfeldes (z. B. Verbreiterung der Türen, Anbringen einer Zufahrtsrampe, Schaffung von behindertengerechten Sanitäreinrichtungen) bereit gestellt werden. Eine Zuschussung ist bis zu € 2.557.- pro Maßnahme möglich. Diese Zuschussung wird auch für einen Umzug gezahlt, wenn ein Umbau der

Wohnung zu aufwändig wäre. Nähere Auskünfte erteilt Ihre zuständige Pflegekasse.

Auch andere Kostenträger, wie Unfall- oder Rentenversicherung, die Kriegsopferfürsorge, das Arbeitsamt, die örtliche Fürsorgestelle oder der örtliche Sozialhilfeträger können für eine Kostenbeteiligung ggf. in Betracht kommen.

- **...Bezuschussung aus Sozialhilfemitteln**

Für die behindertengerechte Umgestaltung von Wohnungen können, soweit hierfür bestimmte Voraussetzungen vorliegen, bei der Kreisverwaltung (Sozialamt) Zuschüsse im Rahmen der Eingliederungshilfe nach dem Sozialgesetzbuch IX und XII beantragt werden. Danach haben alle körperlich, geistig oder seelisch wesentlich Behinderten einen Rechtsanspruch auf Eingliederungshilfe, sofern es sich nicht um eine vorübergehende Behinderung handelt.

Sprechen Sie hierüber bitte mit Ihrer Kreisverwaltung / Sozialamt.

↳ *Alten- und Pflegeheime* ↳ *Krankenkassen/Pflegekassen* ↳ *Pflegehilfsmittel*
↳ *Pflegeversicherung* ↳ *Schwerbehindertenausweis* ↳ *Selbsthilfe* ↳ *Stadt- und Gemeindeverwaltungen* ↳ *Verbraucherberatung* ↳ *Wohlfahrtsverbände*

Z

Zuckerkrankheit ↳ *Diabetes mellitus*

Anhang

Adressen

Hier erhalten Sie weitere Unterstützung:

Behinderung und Ausweis

Zur Beantragung eines Schwerbehindertenausweises kann Ihnen der

**Ansprechpartner für Behinderte in der Kreisverwaltung
Bad Kreuznach** Auskunft geben:

Tel.: 0671 / 803 - 0

Fax: 0671 / 803 - 1448

E-Mail: post@kreis-badkreuznach.de

Internet: www.kreis-badkreuznach.de

Beantragt wird der Schwerbehindertenausweis beim:

Amt für Soziales, Jugend und Versorgung

Schießgartenstr.6

55116 Mainz

Tel.:06131 / 264-0

Fax:06131 / 264-667

E-Mail: Poststelle-Mainz@lsjv.rlp.de

Internet: www.lsjv.de

Sie erhalten Unterstützung beim

VdK-Sozialverband Kreisverband Bad Kreuznach

Europaplatz 13

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 48 31 77-0

Fax: 0671 / 48 31 77-1

E-Mail: kv-bad-kreuznach@vdk.de

Internet: www.vdk.de/kv-bad-kreuznach

Essen auf Rädern

AWO Altenzentrum "Lotte-Lemke-Haus"

Saline-Theodorshalle 22

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 06 71 / 8 05-0

Fax: 06 71 / 8 05-130

E-Mail: lotte-lemke-haus@awo-rheinland.de

DRK KV Bad Kreuznach e.V.

Rüdesheimerstraße 36-38

55545 Bad Kreuznach

Tel.: 06 71/8 44 44 – 0

Fax: 06 71/8 44 44 – 310

Mail: kreisverband@drk-kh.de

Fahrdienste

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Bad Kreuznach e.V.

Rüdesheimer Str. 36

55545 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 84444 -700 Thilo Hahn

Fax: 0671 / 84444-229

E-Mail: Fahrdienste@drk.kh.de

Fahrdienstbestellungen: Mo.- Fr.: 24 Stundendienst

Zeiten: Werk-, Sonn- und Feiertag

ASB Bad Kreuznach

Mannheimer Str. 243

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 88811-0 Frau Thomas

Fax: 0671 / 88811-24

Fahrdienstbestellungen: Mo.- Fr.: von 8.00 - 17.00 Uhr

Zeiten: nach Vereinbarung

Hausnotruf Landkreis Bad Kreuznach:

Deutsches Rotes Kreuz

Rüdesheimer Str. 36
55545 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 84444 - 212 Frau Muth
Tel.: 0671 / 84444 - 214 Herr Sybertz
Internet: www.drk-kreuznach.de

ASB Bad Kreuznach

Mannheimer Str. 243
55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 88811-19 Herr Yildiz
Internet: www.asb-kh.de

Deutsche Herzstiftung e.V.

Informationen, Adressen, Broschüren, Veranstaltungen zum Thema und mehr:

Deutsche Herzstiftung e.V.
Vogtstraße 50
60322 Frankfurt am Main

Telefon: 069 955128-0
Fax: 069 955128-313
E-Mail: info@herzstiftung.de
Internet: www.herzstiftung.de

Herzgruppen

Mehrere ambulante Herzgruppen gibt es unter dem Dach der
Sportfreunde Diakonie e.V. in Bad Kreuznach

Kontakt:

Die "ambulante Herzgruppe" erreichen Sie während den
Übungsstunden unter der Rufnummer 0160-99357394

Abteilungsleiter der "ambulanten Herzgruppe":

Bad Kreuznach 1

Hans-Joachim Walther
Kreuznacher Str. 27
67824 Feilbingert

Telefon: 06708 – 669036 Mobil: 0176 – 46649950

Fax: 06708 – 660735

E-Mail: walther.sfd@gmx.de

Stellvertreter

Clemens Baecker
Hauptstr. 18 67826
Hallgarten

Telefon: 06362-8088 Mobil: 0171-3187792

Fax: 06362-8088

E-Mail: clemens.Baecker@t-online.de

Internet: <http://www.sportfreunde-diakonie.de/>

Weitere Herzgruppen des Landessportbundes Rheinland Pfalz

Bad Kreuznach 2

Männerturnverein 1877 e.V.

Geschäftsstelle

Konrad-Frey-Str. 16
55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 67557

Fax: 0671 / 72926

E-Mail: info@mtv-kreuznach.de

Bad Sobernheim

Olympischer Sportclub (OSC) Bad Sobernheim
Siegfried Hader
Paul-Schneider-Str. 15
55566 Bad Sobernheim
Tel: 06751 / 4682

Kirn

Behindertensportverein Kirn e.V.
Manfred Eid
Langenfelder Weg 10
55606 Hochstetten-Dhaun
Tel.: 06752/8731 oder 0160/7096480
E-Mail: marcus.eid@online.de

Odernheim

Turnverein Odernheim
Wolfgang Scheib
Im Maxdorf 69
55571 Odernheim
Tel.: 06755/625
Fax: 06755/969669
E-Mail: wolfgang.scheib@t-online.de

Stromberg

LFC Stromberg
Claudia Hoyden
Autishof 1
55444 Seibersbach
06724 / 7340

Bad Münster

Drei-Burgen-Klinik
der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz
Zum Wacholder
55583 Bad Kreuznach (Bad Münster)

Tel.: 06708 / 82-0

Fax: 06708 / 82-6116

E-Mail: dbk@drei-burgen-klinik.de

Internet: www.drei-burgen-klinik.de

Kontaktadresse:**Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-
Kreislauf-Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V.**

Friedrich-Ebert-Ring 38
56068 Koblenz

Tel: 0261 / 309233

Fax: 0261 / 309232

E-Mail: info@rheinland-pfalz.dgpr.de

Internet: www.rheinland-pfalz.dgpr.de

Integrationsamt:**Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung**

Integrationsamt -

Schießgartenstraße 6

55116 Mainz

Tel.: 0 61 31 / 967-0

Fax: 0 61 31 / 967-445

Internet: www.integrationsaemter.de

und diesem unterstellt:

**Berufsbegleitender Dienst / Integrationsamt
Verein für Integration und Teilhabe am Leben e.V.**

Mannheimer Str. 203

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 45825

Internet: www.ifd-reinhessen-nahe.de

Krankenhäuser

kreuznacher diakonie mit zertifizierter Chest Pain Unit

Ringstr. 64

55543 Bad Kreuznach

Medizinische Leitung

Herr Dr. med. Mathias Elsner

Internist und Kardiologe

Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin

Tel.: 0671 / 605 0

Fax: 0671 / 605 2179

E-Mail: info@kreuznacherdiakonie.de

Internet: www.kreuznacherdiakonie.de

Ein hochmodernes Herzkatheterlabor für kardiologische Diagnostik und Therapie sowie eine kardiologische Komplettversorgung steht vor Ort zur Verfügung. Ein wesentlicher Schwerpunkt ist die schnellstmögliche Behandlung des akuten Herzinfarktes. Dazu besteht für das

Herzkatheterlabor eine 24-Stunden-Bereitschaft an sieben Tagen.

Die Chest Pain Unit (CPU) ist durch die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK) offiziell zertifiziert.

Krankenhaus St. Marienwörth

Mühlenstr. 39

55543 Bad Kreuznach

Medizinische Leitung

Prof. Dr. Volker Schmitz

Ärztlicher Direktor - Chefarzt der Inneren Abteilung

Tel.: 0671 / 372 216

Fax: 0671 / 372 349

E-Mail: kontakt@marienwoerth.de

Internet: www.st-marienwoerth.de

Gesundheitszentrum Glantal Meisenheim

Liebfrauenberg 31
55590 Meisenheim

Medizinische Leitung

Frau Dr. med. U. von der Osten-Sacken
Ärztliche Direktorin, Chefärztin Akut-Neurologie

Tel.: 06753 / 910 4131

Fax: 06753 / 910 4133

E-Mail: u.osten-sacken@gkm.landeskrankenhaus.de

Internet: www.Glantal-Klinik-Meisenheim.de

kreuznacher diakonie Standort Kirn

Jahnstraße 11
55606 Kirn

Tel. 06752 - 133 - 0

Fax 06752 - 133 - 516

Medizinische Leitung

Abteilung Innere Medizin:

Dr. med. Peter Jungblut

Tel: 06752-133-530

Fax: 06752-133-539

E-Mail: jungblpe@kreuznacherdiakonie.de

Internet: www.kreuznacherdiakonie.de

Patientenberatung:

Patientenbeauftragter der Bundesregierung

Tel. 0 30/1 84 41 - 34 20

Fax 0 30/1 84 41 - 34 22

Internet: www.patientenbeauftragter.de

Unabhängige Patientenberatung Deutschland/UPD

Beratungstelefon (kostenfrei aus dem deutschen Festnetz):

08 00 / 0 11 77 22

Mo. – Fr. von 10 – 18 Uhr, Do. bis 20 Uhr

Pflegestützpunkte im Kreis Bad Kreuznach

Aufgaben:

„Beratung und Hilfe rund um das Thema Pflege, Behinderung, Krankheit und pflegende Angehörige“

a) Langenlonsheim (PSP Bad Kreuznach I)

**Beratungsbereich: Stadt u. VG Bad Kreuznach mit
Stadtteil Bad Münster und VG Bad Münster, VG Langenlonsheim**

Pflegestützpunkt Bad Kreuznach I
Naheweinstr. 124

55450 Langenlonsheim

Fachkräfte: Annerut Marx
Anja Wagner
Irimi Langensiepen

Tel.: 06704 / 9 63 99 - 59 - 60

Fax: 06704 / 9 63 99 61

E-Mail: Annerut.Marx@pflgestuetzpunkte.rlp.de

Anja.Wagner@pflgestuetzpunkte.rlp.de

Irimi.Langensiepen@pflgestuetzpunkte.rlp.de

Bad Kreuznach (PSP Bad Kreuznach II und III)

**Beratungsbereich: Stadt Bad Kreuznach mit Bad Münster,
VG Bad Kreuznach, VG Bad Münster, VG Langenlonsheim**

Pflegestützpunkt Bad Kreuznach II+III **Fachkräfte:**Irmgard Staab
Europaplatz 5 Mona Kauer
55543 Bad Kreuznach Jana Morenz
Jessica Grauvogl

Tel: 0671 / 48 36 76 55 oder – 56 sowie 0671 / 92 89 79 94
Fax: 0671 / 48 36 76 57 oder 0671 / 92 89 79 96

E-Mail: Irmgard.Staab@pfligestuetzpunkte.rlp.de
Mona.Kauer@pfligestuetzpunkte.rlp.de
Jana.Morenz@pfligestuetzpunkte.rlp.de
Jessica.Grauvogl@pfligestuetzpunkte.rlp.de

b) Kirn

Beratungsbereich: Stadt Kirn und Verbandsgemeinde Kirn-Land

Pflegestützpunkt **Fachkräfte:** Christa Hermes
Bahnhofstr. 35 Stefanie Klein
55606 Kirn

Tel.: 06752 / 7 18 01 oder 06752 / 13 17 34
Fax: 06752 / 13 17 33

E-Mail: Christa.Hermes@pfligestuetzpunkte.rlp.de
Stefanie.Klein@pfligestuetzpunkte.rlp.de

c) Bad Sobernheim

Beratungsbereich:

Verbandsgemeinden Meisenheim und Bad Sobernheim

Pflegestützpunkt **Fachkräfte:**Christa Herzog
Kreuzstr. 10 Melanie Jänsch
55566 Bad Sobernheim Stefanie Klein

Tel.: 06751 / 8 55 79 -22 oder -23
Fax: 06751 / 8 55 79 24

E-Mail: Christa.Herzog@pfligestuetzpunkte.rlp.de
Marlene.Jaensch@pfligestuetzpunkte.rlp.de
Stefanie.Klein@pfligestuetzpunkte.rlp.de

d) Hargesheim

Beratungsbereich:

Verbandsgemeinden Rüdesheim und Stromberg

Pflegestützpunkt

Schlesienstr. 8

55595 Hargesheim

Fachkräfte:

Doris Schrahe

Birgit Wagner

Tel.: 0671 / 48 36 70 -92 oder -93

Fax: 0671 / 48 36 70 94

E-Mail: Doris.Schrahe@pflgestuetzpunkte.rlp.de

Birgit.Wagner@pflgestuetzpunkte.rlp.de

Physiotherapie

Eine qualifizierte Vermittlung von Therapeuten bieten folgende Berufsverbände an:

Bundesverband selbständiger PhysiotherapeutInnen - IFK e.V.

Gesundheitscampus Süd 33

44801 Bochum

Tel.: 0234 / 977 45 - 0

Fax: 0234 / 977 45 - 45

E-Mail: ifk@ifk.de

Internet: www.ifk.de

Physio Deutschland

Deutscher Verband für Physiotherapie,

ZVK Landesverband Rhld.-Pfalz e.V.

(Berufsverband der Physiotherapeuten/Krankengymnasten in Rhld.-Pfalz)

Hauptstr. 67

67305 Ramsen

Tel.: 06351 / 126850

Fax: 06351 / 1268529

E-Mail: Info@RPS.Physio-Deutschland.de

Internet: www.RPS.Physio-Deutschland.de

Präventivmedizinische Praxis

Herz-Kreislauf-Praxis

Dr. med. V. Dahmen – Dr. med. F. Liepe
Fachärzte für Innere Medizin / Kardiologie
Badeallee 8 (Casa Medica)
55543 Bad Kreuznach
Tel.: 0671 483 14 85
Fax.: 0671 483 14 87
E-Mail: kontakt@herzkreislaufpraxiskh.de

Rehabilitationskliniken im Landkreis Bad Kreuznach

Drei Burgen Klinik Bad Münster

Fachklinik für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz
Zum Wacholder
55583 Bad Kreuznach-Bad Münster a. St./Ebernburg

Medizinische Leitung:

Ärztliche Direktorin und Chefärztin Kardiologie
Dr. med. Ute Masius

Telefon: 06708 82-0
Telefax: 06708 82-6116

E-Mail: dbk@drei-burgen-klinik.de
Internet: www.drei-burgen-klinik.de

Die Drei-Burgen-Klinik arbeitet mit den Herzgruppen des Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf- Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V. zusammen.

**Geriatrische Rehaklinik Rheinhessen-Nahe in Bad Kreuznach/
Bad Münster am Stein**

Berliner Straße 63-65

55583 Bad Kreuznach/Bad Münster am Stein-Ebernburg

Medizinische Leitung:

Dr. med. Dipl. Theol. J. Heckmann (Chefarzt)

Tel.: 06708 / 620 - 870

Fax: 06708 / 620 - 800

E-Mail: info@gfk.landeskrankenhaus.de

Internet: www.geriatrische-fachklinik-rheinhessen-nahe.de

Rehasport

**Sport Pro Reha/ Sport Pro Gesundheit;
Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)
Geschäftsbereich Breitensport**

(ist auch für den Behinderten- und Rehasport zuständig)

DOSB

Otto-Fleck-Schneise 12

60528 Frankfurt/Main

Tel.: 069 / 670 - 00

Fax: 069 / 674095

Internet: www.sportproreha.de

Landessportbund Rheinland-Pfalz

Rheinallee 1

55116 Mainz

Tel.: 06131 / 2814-0

Fax: 06131 / 2814120

E-Mail: pressestelle@lsb-rlp.de

Internet: www.lsb.rlp.de

Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V.

Friedrich-Ebert-Ring 38
56068 Koblenz

Tel: 0261 / 309233

Fax: 0261 / 309232

E-Mail: info@rheinland-pfalz.dgpr.de

Internet: www.rheinland-pfalz.dgpr.de

Behinderten-Sportverband Rheinland-Pfalz

Ansprechpartner:

Sven Niebergall

Beauftragter "Qualitätsmanagement im Rehasport"

Parkstr. 7

56075 Koblenz

Tel.: 0261 / 973878-54

Fax: 0261 / 973878-59

E-Mail: info@bsv-rlp.de oder sven.niebergall-junk@bsv-rlp.de

Internet: www.bsv-rlp.de

Abteilung Behindertensport des Sportvereines

VFL 1848 Bad Kreuznach (auch für Rehasport zuständig)

Jahnhalle

Hochstr. 27

55545 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 32278

Fax: 0671 / 30811

E-Mail: geschaeftsstelle@vfl-1848.de

Internet: www.vfl-1848-bad-kreuznach.de

Selbsthilfe:

Wenn Sie in Bad Kreuznach und Umgebung eine Selbsthilfegruppe gründen wollen oder Fragen haben, können Sie sich an die folgenden Adressen wenden:

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe e. V.

Kirchfeldstraße 149
40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 / 31 00 6 - 0

Fax: 0211 / 31 00 6 - 48

E-Mail: info@bag-selbsthilfe.de

Internet: www.bag-selbsthilfe.de

oder

Landesarbeitsgemeinschaft

Selbsthilfe Behinderter Rheinland-Pfalz e.V.

Kaiserstr. 42
55116 Mainz

Tel.: 06131 / 33 62 80

Fax: 06131 / 33 62 86

E-Mail: info@lag-sb-rlp.de

Internet: www.LAG-SB-RLP.de

Informationen über Selbsthilfegruppen in der Region

Bad Kreuznach erhalten Sie außerdem bei:

KISS Mainz / Region Bad Kreuznach
Frau Sabine Silz
c/o Mühlenstr. 23
55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 92 00 416

Fax: 0671 / 92 00 422

E-Mail: kiss-badkreuznach@die-muehle.net

Internet: www.thornetz.de/kiss/bad-kreuznach.html

Mehrere ambulante Herzgruppen gibt es unter dem Dach der
Sportfreunde Diakonie e.V. in Bad Kreuznach

Die "ambulante Herzgruppe" erreichen Sie während den
Übungsstunden unter der Rufnummer 0160-99357394

**Abteilungsleiter der "ambulanten Herzgruppe":
Bad Kreuznach 1**

Hans-Joachim Walther
Kreuznacher Str. 27
67824 Feilbingert

Telefon: 06708 – 669036 Mobil: 0176 – 46649950
Fax: 06708 – 660735
E-Mail: walther.sfd@gmx.de

Stellvertreter

Clemens Baecker
Hauptstr. 18
67826 Hallgarten

Telefon: 06362-8088 Mobil: 0171-3187792
Fax: 06362-8088
E-Mail: clemens.Baecker@t-online.de
Internet: <http://www.sportfreunde-diakonie.de/>

**Weitere Herzgruppen des Landessportbundes
Rheinland Pfalz:**

Bad Kreuznach 2

Männerturnverein 1877 e.V.
Geschäftsstelle
Konrad-Frey-Str. 16
55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 67557
Fax: 0671 / 72926
E-Mail: info@mtv-kreuznach.de

Bad Sobernheim

Olympischer Sportclub (OSC) Bad Sobernheim
Siegfried Hader
Paul-Schneider-Str. 15
55566 Bad Sobernheim
Tel: 06751 / 4682

Kirn

Behindertensportverein Kirn e.V.
Manfred Eid
Langenfelder Weg 10
55606 Hochstetten-Dhaun
Tel.: 06752/8731 oder 0160/7096480
E-Mail: marcus.eid@online.de

Odernheim

Turnverein Odernheim
Wolfgang Scheib
Im Maxdorf 69
55571 Odernheim
Tel.: 06755/625
Fax: 06755/969669
E-Mail: wolfgang.scheib@t-online.de

Stromberg

LFC Stromberg
Claudia Hoyden
Autishof 1
55444 Seibersbach
Tel.: 06724 / 7340

Bad Münster

Drei-Burgen-Klinik
der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz
Zum Wacholder
55583 Bad Kreuznach (Bad Münster)

Tel.: 06708 / 82-0

Fax: 06708 / 82-6116

E-Mail: dbk@drei-burgen-klinik.de

Internet: www.drei-burgen-klinik.de

Kontaktadresse:**Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-
Kreislauf-Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V.**

Friedrich-Ebert-Ring 38
56068 Koblenz

Tel: 0261 / 309233

Fax: 0261 / 309232

E-Mail: info@rheinland-pfalz.dgpr.de

Internet: www.rheinland-pfalz.dgpr.de

**Städte und Verbandsgemeindeverwaltungen im Kreis
Bad Kreuznach in alphabetischer Reihenfolge:****Stadt Bad Kreuznach**

Hochstr. 48
55545 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 800 - 0

Fax: 0671 / 800- 345

E-Mail: stadtverwaltung@bad-kreuznach.de

Internet: www.bad-kreuznach.de

Stadt Bad Sobernheim

Marktplatz 11
55566 Bad Sobernheim

Tel.: 06751 / 81-0
Fax: 06751 / 81-120

E-Mail: verwaltung@bad-sobernheim.de
Internet: www.bad-sobernheim.de

Stadt Kirn

Kirchstr. 3
55606 Kirn

Tel.: 06752 / 135-0
Fax: 06752 / 135-250

E-Mail: stadtverwaltung@kirn.de
Internet: www.kirn.de

Stadt Meisenheim

Obertor 13
55590 Meisenheim

Tel.: 06753 / 121 - 0
Fax: 06753 / 121 - 17

E-Mail: postmaster@meisenheim.de
Internet: www.meisenheim.de

Stadtverwaltung Stromberg

Talstr. 24

55442 Stromberg

Tel.: 06724 / 601655

Fax: 06724 / 601656

E-Mail: stadtverwaltung@stadt-stromberg.de

Internet: www.stadt-stromberg.de

Verbandsgemeindeverwaltung Bad Kreuznach

Rheingrafenstr. 2

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 91-0

Fax: 0671 / 91-39

E-Mail: info@vgvkh.de

Internet: www.vg-badkreuznach.de

Verbandsgemeindeverwaltung Bad Münster a. St. Ebernburg

Rheingrafenstr. 11

55583 Bad Kreuznach am Stein Ebernburg

Tel.: 06708 / 610-0

Fax: 06708 / 610-90

E.-Mail: poststelle@vg-bme.de

Internet: www.vg-bme.de

Verbandsgemeindeverwaltung Bad Sobernheim

Marktplatz 11
55566 Bad Sobernheim

Tel.: 06751 / 81-0

Fax: 06751 / 81-131

E-Mail: verwaltung@bad-sobernheim.de

Internet: www.bad-sobernheim.de

Verbandsgemeindeverwaltung Kirn-Land

Bahnhofstr. 31
55606 Kirn

Tel.: 06752 / 138-0

Fax: 06752 / 138 -62

E-Mail: verwaltung@kirn-land.de

Internet: www.kirn-land.de

Verbandsgemeindeverwaltung Langenlonsheim

Naheweinstraße 80
55450 Langenlonsheim

Tel.: 06704 / 929-0

Fax: 06704 / 929-45

E.-Mail: rathaus@vglangenlonsheim.rlp.de

Internet: www.langenlonsheim.de

Verbandsgemeindeverwaltung Meisenheim

Obertor 13
55590 Meisenheim

Tel.: 06753 / 121 - 0

Fax: 06753 / 121 - 17

E.-Mail: postmaster@meisenheim.de

Internet: www.meisenheim.de

Verbandsgemeindeverwaltung Rüdesheim

Nahestraße 63
55593 Rüdesheim

Tel.: 0671 / 371-100

Fax: 0671 / 371-800

E.-Mail: vg-ruedesheim@poststelle.rlp.de

Internet: www.vg-ruedesheim.de

Verbandsgemeindeverwaltung Stromberg

Warmstrother Grund 2
55442 Stromberg

Tel.: 06724 / 9333-0

Fax: 06724 / 9333-40

E-Mail: verwaltung@stromberg.de

Internet: www.Stromberg.de

Sterbebegleitung

Ambulantes Hospiz:

Christlich ambulanter Hospizdienst an der Nahe
Bahnstr. 26
55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 838 28 34

E-Mail: l.mayer@caritas-rhn.de

Internet: www.caritas-rhn.de

Ambulantes Hospiz Kirn

Christlich ambulanter Hospizdienst an der Nahe
Bahnhofstr. 35 (In der Ökumenischen Sozialstation)
55606 Kirn

Tel.: 06752/912074

E-Mail: i.mades@caritas-rhn.de

Internet: www.caritas-rhn.de

Stationäres Hospiz:

Eugenie Michels-Hospiz

Bösgrunder Weg 19
55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 605 – 31 50

Fax: 0671 / 605 – 31 55

E-Mail: e-m-hospiz@kreuznacherdiakonie.de

Internet: www.kreuznacherdiakonie.de

Informationen zu diesem Thema finden Sie auch bei folgenden überregionalen Einrichtungen:

LAG Hospiz Rheinland-Pfalz e.V.

Bahnstr. 32
55128 Mainz

Tel.: 06131 / 28 26 264

Fax: 06131 / 28 26 204

E-Mail: info@lag-hospiz-rp.de

Internet: www.lag-hospiz-rp.de

DHPV-Team / Geschäftsstelle

Deutscher Hospiz- und Palliativ Verband e.V.

Aachener Straße 5
10713 Berlin

Tel.: 030/ 822758-8

Fax : 030/ 8200758-13

E-Mail: info@dhpv.de

Internet: www.dhpv.de

Rente

LVA Rheinland-Pfalz

Ab 1. Oktober 2005 wurde die gesetzliche Rentenversicherung in Deutschland neu geregelt. Die Landesversicherungsanstalten sind seitdem als rechtlich selbständige Regionalebene Teil der neuen Organisation **Deutsche Rentenversicherung**.

kostenloses Servicetelefon der Deutschen Rentenversicherung :

Tel.: 0800 1000 480 16

Mo - Do: 7.30 - 19.30 Uhr

Fr: 7.30 - 15.30 Uhr

Gemeinsame Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung Rheinland Pfalz

Am Europaplatz 5
55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 9 20 12-0 (auch zur Terminvereinbarung)

Fax: 0671 / 9 20 12-12

E-Mail: aub-stelle-badkreuznach@drv-rlp.de

Internet: www.deutsche-rentenversicherung-rlp.de

Öffnungszeiten: Mo – Mi: 8.00 - 15.00 Uhr

Do. 8.00 -18.00 Uhr

Fr: 8.30 - 12.00 Uhr

Beratung erhalten Sie in allen Fragen des Sozialrechtes auch beim

Sozialverband VdK Rheinland-Pfalz e.V., Koblenz

Friedrich-Ebert-Ring 54

56068 Koblenz

Tel.: 0261 / 34420

Fax: 0261 / 9114941

E-Mail: kv-koblenz@vdk.de

Internet: www.vdk.de

Sprechzeiten:

Dienstag von 9:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch von 9:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag von 14:00 - 19:00 Uhr

Zu diesen Geschäftszeiten erreichen Sie den VDK auch am Telefon.

Sozialverband VdK

Kreisverband Bad Kreuznach

Europaplatz 13

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 48 31 77-0

Fax: 0671 / 48 31 77 1

E-Mail: kv-bad-kreuznach@vdk.de

Internet: www.vdk.de/kv-bad-kreuznach

Sprechzeiten: Montag u. Freitag 9.00 - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Außensprechtage (alle 2 Monate) in

Alsens (VG-Verw.), Bad Sobernheim (VG-Verw.),

Kirn (Stadtverw.), Meisenheim (VG-Verw.),

Münster-Sarmsheim (Gemeinde-und Kulturzentrum)

Verbraucherzentrale

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

Seppel-Glückert-Passage 10
55116 Mainz

Tel: 06131 / 28 48-0

Fax: 06131 / 28 48-66

E-Mail: info@vz-rlp.de

Internet: www.vz-rlp.de

Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen

Tel: 06131 / 22 30 78 (Mo, Mi und Do 10-13 Uhr)

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

Tel: 0621 / 59 29 65 0 (Mo und Mi 10-15 Uhr sowie
Di und Do 14 – 17 Uhr)

Wohlfahrtsverbände im Kreis Bad Kreuznach:

Arbeiterwohlfahrt (AWO) / Ortsverein Bad Kreuznach e.V.

Schumannstraße 31
55543 Bad Kreuznach

Waldalgesheimer Straße 14g
55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 9203817

Tel.: 0671 / 9206996

E-Mail.: Alexandra.Herzog@awo-bad-kreuznach.de

E-Mail.: Hansdirk.nies@freenet.de

Internet: www.awo-rheinland.de

Arbeiter Samariter Bund Landesverband Rheinland-Pfalz (ASB)

Bahnhofstr. 2
55116 Mainz

Tel.: 06131 / 9779-0

Fax: 06131 / 9779-23

Internet: www.asb-rp.de

Arbeiter Samariter Bund Kreisverband Bad Kreuznach

Mannheimer Straße 243

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 8 88 11-0

Fax: 0671 / 8 88 11-20

E-Mail.: info@asb-kh.de

Internet: www.asb-kh.de

Caritasverband für die Region Rhein - Hunsrück - Nahe

Geschäftsstelle Bad Kreuznach

Bahnstraße 26

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 8 38 28 – 0

Fax.: 0671 / 8 38 28 – 46

E-Mail: bad-kreuznach@caritas-rhn.de

Internet: www.caritas-kh.de

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bad Kreuznach e.V.

Rüdesheimer Str. 36 - 38

55545 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 8 44 44 - 0

Fax.: 0671 / 8 44 44 – 310

E-Mail: kreisverband@drk-kh.de

Internet.: www.drk-kreuznach.de

Diakonisches Werk des Kirchenkreises an Nahe und Glan

Kurhausstr. 8

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 8 42 51 – 0

Fax: 0671 / 8 42 51 – 11

E-Mail: diakonisches.werk@nahe-glan.de

Internet: www.ekir.de/nahe-glan

Malteser Hilfsdienst Bad Kreuznach

Bosenheimer Straße 85

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 88833 - 0

Fax.: 0671 / 88833 - 22

E-Mail: anne-marie.welter@malteser-kreuznach.de

Internet.: www.malteser-kreuznach.de

Broschüren / Ratgeber / Informationen

Finanzielle Hilfen

„Leistungen zur Teilhabe am Arbeits- und Berufsleben und Nachteilsausgleiche für (schwer-)behinderte Menschen“

Herausgeber ist der Landschaftsverband Rheinland.

Diese kostenlose Broschüre ist sehr empfehlenswert!

Darin enthalten sind viele Informationen über Einkommen- und Lohnsteuer, Kfz-Versicherung, Parkerleichterungen, öffentlicher Personenverkehr, Flugverkehr, Wohngeld, Hörfunk und Fernsehen, Telefonermäßigung, Rechte im Beruf als Schwerbehinderter, Sozialversicherung, Sparförderung usw.

Herausgeber: **Landschaftsverband Rheinland**
LVR-Integrationsamt
50663 Köln

Bestellung der Broschüre bitte nur schriftlich bei der:

Rheinland Kultur GmbH
Abtei Brauweiler
Postfach 2140
50250 Pulheim

Telefax: 02234 / 9495973

E-Mail: lager@rheinlandkultur.de

Diese Broschüre können Sie auch aus dem Internet als PDF-Datei herunter laden:

www.lvr.de/service/publikationen

Hausnotruf

„DRK Hausnotruf – Sicher zu Hause leben“

ist kostenlos zu beziehen über das:

Deutsche Rote Kreuz
Rüdesheimer Str. 36
55545 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 84444 - 212 Frau Muth
Tel.: 0671 / 84444 - 214 Herr Sybertz
Internet: www.drk-kreuznach.de

„ASB Hausnotruf“

ist kostenlos zu beziehen über den:

ASB Bad Kreuznach
Mannheimer Str. 243
55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 88811-0 Herr Yildiz
Internet: www.asb-kh.de

Herzinfarkt

Zahlreiche Broschüren, Ratgeber und Bücher zum Thema Herzgesundheit, Prävention, Rehabilitation und Behandlung finden Sie bei

Deutsche Herzstiftung e.V.

Vogtstraße 50
60322 Frankfurt am Main

Telefon 069 955128-0
Fax 069 955128-313
E-Mail: info@herzstiftung.de
Internet: www.herzstiftung.de

Patientenrechte und Patientenratgeber

Die Broschüre „**Patientenrechte in Deutschland**“ wird herausgegeben und ist kostenlos zu beziehen beim

Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie

des Landes Rheinland-Pfalz

Bauhofstr. 9

55116 Mainz

Tel.: 06131 / 162027

Fax: 06131 / 16-2452

E-Mail: poststelle@msagd.rlp.de

Internet: www.msagd.rlp.de

Pflege

„Wieder zu Hause“

Häusliche Pflege und Rehabilitation – nicht nur nach Schlaganfall!

Unter dem Stichwort „Broschüren“ können Sie noch weiteres Informationsmaterial anfordern oder downloaden.

Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe

Carl-Miele-Str. 210

Tel.: 05241 / 97 70 - 0

33311 Gütersloh

Fax.: 05241 / 9770 777

E-Mail: info@schlaganfall-hilfe.de

Internet: www.schlaganfall-hilfe.de

Hilfen und Pflege im Alter

Informationsbroschüren zum Thema Hilfe und Pflege im Alter erhalten Sie bei:

Kuratorium Deutsche Altershilfe

Wilhelmine-Lübke-Stiftung e.V.
An der Pauluskirche 3
50677 Köln

Tel. 0221 / 93 18 47 - 0
Fax: 0221 / 93 18 47 - 6

E-Mail: info@kda.de
Internet: www.kda.de

Außerdem bietet das Kuratorium Deutsche Altershilfe weitere interessante Broschüren für ältere Menschen sowie ein vierteljährlich erscheinendes Magazin

„PRO ALTER“

als Jahresabonnement für € 30,90 an, das sich mit allen Fragen des Älterwerdens beschäftigt.

Informationsbroschüren vielfältigster Art z.B.

„Ratgeber für Menschen mit Behinderung“

Kostenlos zu beziehen über das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS). Der Leitfaden gibt viele praktische Tipps, Informationen über Rechte und Hilfen sowie Adressen, wo man diese Hilfen bekommen kann. Er ist für jede/n Behinderte/n empfehlenswert.

Bundesministerium für Arbeit und Soziales

Referat Öffentlichkeitsarbeit
11017 Berlin

Fax: 030 / 1 85 27 22 36
E-Mail: Info@bmas.bund.de

„Die Rechte behinderter Menschen und ihrer Angehörigen“

Herausgegeben von der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung e.V. (BAG Selbsthilfe) (gefördert vom Bundesministerium für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit). Ein Rechtshandbuch, das keine Rechtsberatung geben will, jedoch wesentliche Anstöße für die Betroffenen geben kann (Schutzgebühr kostenlos, Versandkostenpauschale Euro 5.30).

Bundesarbeitsgemeinschaft Hilfe für Behinderte e. V.

Kirchfeldstr. 149
40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 / 31 00 60

E-Mail: info@bagh.selbsthilfe.de

Internet: www.bagh.selbsthilfe.de

Ratgeber Herzinfarkt - Buch

„Ratgeber Herzinfarkt“

ISBN-13 978-3-642-22341-9 Springer-Verlag Berlin

22,99 €

Reisen für Menschen mit Behinderung

Handicapped Reisen Deutschland

In der 25. Auflage, Ausgabe 2014, des Hotel- und Unterkunftsführers finden Sie Adressen rollstuhlgeeigneter Unterkünfte, Hotels, Pensionen, Ferienwohnungen, Appartements usw. in Deutschland und in Europa/Übersee mit detaillierten Informationen für Rollstuhlfahrer. Der Ratgeber informiert Sie z.B. über stufenlose Eingänge, breite Türen, rolligerechte Badezimmer mit barrierefreien Duschen und Haltegriffen am WC sowie über die aktuellen Preise der Hotels, Ferienwohnungen & Unterkünfte der Saison 2013.

Das Buch ist unter der **ISBN-Nummer 978-3-9813233-5-1** im **Escales-Verlag** zum Preis von **16.80 €** erschienen und ist auch im Buchhandel erhältlich.

"Reiseführer für unsere behinderten Fahrgäste"

Deutsche Bahn AG

Mobilitätsservicezentrale

Tel.: 01806 / 512 512

Reiseservice des Malteser Hilfsdienstes der Landesgeschäftsstelle Rheinland Pfalz

Büro Bad Kreuznach

Ansprechpartner: Herr Brilmayer

Tel.: 0671 / 8883313

E-Mail: michael.brilmayer@malteser.org

Internet: www.malteser-kreuznach.de

VDK Reiseservice Rheinland Pfalz

Luxemburger Str. 148
54294 Trier

Tel.: 0651 / 981200

Fax: 0651 / 9812077

E-Mail: info@vdk-reiseservice.de

Internet: www.vdk-reiseservice.de

BSK-Service GmbH / Reiseservice

BSK-Reisen GmbH
Altkrautheimer Str. 20
74238 Krautheim

Tel.: 06294 / 4281-50

Fax: 06294 / 4281-59

E-Mail: info@bsk-reisen.org

Internet: www.bsk-reisen.org

Selbsthilfe**Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen und
Selbsthilfeunterstützung in Rheinland-Pfalz (SEKIS)**

Balduinstraße 6
54290 Trier

Telefon: 06 51 / 14 11 80,
Mo 9-12, 17-20, Mi 14-16, Do 9-12 Uhr

Fax: 06 51 / 991 76 88

Internet: <http://www.selbsthilfe-rlp.de>

Ansprechperson: Carsten Mueller-Meine,

E-Mail: carsten.mueller-meine@sekis-trier.de

Soziale Dienste

Das Sozialamt des Kreises Bad Kreuznach hat eine Broschüre herausgegeben. Hier finden Sie Informationen u.a. über spezielle Hilfen und Leistungen, Beratungen, Selbsthilfegruppen, Betreuung aber auch Wohnen und ambulante Hilfen.

"Wegweiser für soziale Dienste" **Kreisverwaltung Bad Kreuznach**

Sozialamt
Salinenstr. 47
55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 803-0

Fax.: 0671 / 803-1448

E-Mail: post@kreis-badkreuznach.de

Internet: www.kreis-badkreuznach.de

Internet-Links

www.ernaehrung.de

das Deutsche Ernährungsberatungs- und Informationsnetz (DEBInet)

www.aid.de

Broschüren zu allen Themen rund um die Ernährung, Inhaltsstoffen und Lebensmittelgruppen vom Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid)

www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

www.bzga.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.herzstiftung.de

zahlreiche fachlich fundierte Informationen zu

www.apotheken-umschau.de/Herzinfarkt/Video-Gesund-leben-nach-dem-Herzinfarkt

informative Videos zur Erkrankung

Vorbeugung– Ursachen – Behandlung

www.kreuznacherdiakonie.de

Diakonie-Krankenhaus „kreuznacher diakonie“ Bad Kreuznach

www.drei-burgen-klinik.de

Drei-Burgen-Klinik der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz in Bad Kreuznach – Bad Münster a.St.

www.herzbewusst.de/

Initiative Herzbewusst – Leben nach dem Infarkt

Informationen, Broschüren, Checklisten für Arztbesuche, Reisen usw.

Sehr empfehlenswert: Herzinfarkt-Notfallpass mit persönlichen Daten, Medikamentenliste, Angehörigen-Rufnummern, Gesundheitsdaten uvm.

www.rheinland-pfalz.dgpr.de

Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V.

www.msagd.rlp.de

Das Ministerium für Soziales, Arbeit Gesundheit und Demografie in Mainz bietet im Internet eine Online-Suche Rheinland-Pfalz an.

Landesweit können Sie hier nach über 50 verschiedenen Einrichtungsarten suchen, beispielsweise Selbsthilfegruppen, Werkstätten für behinderte Menschen, Krankenhäuser usw...

www.netdokter.de

Unter der Registerkarte „Krankheiten“ A-Z-Suche möglich

www.patienten-information.de alphabetische Stichwortsuche

Therapeuten finden Sie auf den Seiten der jeweiligen **Berufsverbände:**

www.dbl-ev.de Logopädie

www.ifk.de Krankengymnastik/Physiotherapie

www.zvk.org/therapeutensuche.html Krankengymnastik/Physiotherapie

www.ergotherapie-dve.de/informationen/praxenverzeichnis Ergotherapie

www.kreis-badkreuznach.de : Das Gesundheitsamt und das Sozialamt des Kreises Bad Kreuznach

www.bsk-ev.de

Eine Übersicht über behindertengerechte Urlaubsangebote

www.bfa.de

Fragen rund um die Themen Rente und Rehabilitation

www.verbraucherzentrale.de

Fragen zum Themenkomplex Patientenrechte

www.finanzamt-bad-kreuznach.de

Fragen zur Besteuerung

www.fm.rlp.de

kostenloser Download: „Steuertipps - Hinweise für ältere Menschen“ mit weitergehenden Informationen für Behinderte beim Landesamt für Steuern RLP

Für Änderungsmitteilungen:

Kreisverwaltung Bad Kreuznach

Gesundheitsamt

Koordinationsbüro der Regionalen Gesundheitskonferenz

Frau Anne-Marie Welter

Ringstraße 4

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 803 - 1714

Fax.: 0671 / 803 - 2714

E-Mail: anne-marie.welter@kreis-badkreuznach.de

Betr.: Herzinfarktwegweiser für den Kreis Bad Kreuznach

Für eine Neuauflage des Herzinfarktwegweisers habe ich folgende

Verbesserungsvorschläge:

Bitte korrigieren Sie folgende(n) Fehler:

Seite: _____

Fehler:

Absender: _____
