



# ***Schlaganfall Was dann ?***

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

***Ausgabe 2019***

## **Impressum**

### **Herausgeber:**

**Kreisverwaltung Bad Kreuznach**

Gesundheitsamt

Ringstr. 4

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 803 – 1712

### **Verantwortlich für den Inhalt**

Herr Dr. Ernst-Dieter Lichtenberg

Frau Birgit Abt

### **Redaktionelle Beratung**

Arbeitskreis "Schlaganfall-Wegweiser"

der Regionalen Gesundheitskonferenz der Kreisverwaltung

Bad Kreuznach

### **Hinweis**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Broschüre ausschließlich die männliche Schreibweise verwendet.

Diese Broschüre entstand auf einer Vorlage der Gesundheitskonferenz des Rhein-Kreises Neuss.

### **Druck**

Gesundheitsamt Bad Kreuznach

### **Copyright**

### **Texte**

© Gesundheitsamt Bad Kreuznach 2019

## Verhaltensleitfaden

### Was ist ein Schlaganfall?

Der Schlaganfall ist eine akute Durchblutungsstörung des Gehirnes oder eine Hirnblutung.

Zumeist tritt er ohne Vorwarnung und ohne Schmerzen auf.

Jeder Schlaganfall ist eine akut lebensbedrohende Erkrankung, die der sofortigen Krankenhausbehandlung bedarf.

### Warnsymptome eines Schlaganfalles:

Symptome des Schlaganfalles treten plötzlich auf, z.B.

- *Halbseitige Lähmungserscheinungen  
z.B. halbseitige Gesichtslähmung*
- *Plötzliche schmerzlose Arm- und Beinlähmung*
- *Plötzliche heftige Kopfschmerzen*
- *Taubheitsgefühl einer Körperseite („pelzig“, „wie eingeschlafen“)*
- *Sehstörungen auf einem Auge oder beiden Augen*
- *Schluckstörungen, Sprachstörungen,  
Sprachverständnisstörungen*
- *Doppelbilder, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen*

## Erste Hilfe-Maßnahmen bei Verdacht auf einen Schlaganfall

Bewahren Sie Ruhe und helfen Sie dem Betroffenen mit folgenden Erste-Hilfe-Maßnahmen

- Wählen Sie den Notruf 112. Äußern Sie Ihren Verdacht auf einen Schlaganfall.
- Lassen Sie den Betroffenen nach Möglichkeit nicht allein. Beruhigen Sie ihn und signalisieren Sie, dass Hilfe unterwegs ist.
- Lockern Sie beengende Kleidung.
- Bringen Sie den Betroffenen bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage.
- Der Oberkörper des Betroffenen sollte bei Bewusstlosigkeit nicht erhöht werden. Eine Erhöhung des Oberkörpers ist nur bei wachen Patienten zu empfehlen.
- Die stabile Seitenlage hält die Atemwege frei. Entfernen Sie gegebenenfalls Zahnprothesen.
- Achten Sie auf die Atmung des Betroffenen und gegebenenfalls auf den Puls.
- Reichen Sie keine Getränke oder Medikamente – eine Schluckstörung könnte vorliegen.
- Bei Herz- oder Atemstillstand: Leiten Sie sofortige Wiederbelebensmaßnahmen ein.
- Sprechen Sie umstehende Menschen direkt an und bitten Sie um Hilfe!
- Notieren Sie sich den Zeitpunkt, als die Symptome begannen und die Symptome selbst, dies ist wichtig für den Notarzt

**Zögern Sie nicht, rufen Sie sofort die 112!**

# ***Schlaganfall – Was dann?***

## **Erläuterungen zur Nutzung des Wegweisers**

### **Aufbau**

Der vorliegende Wegweiser ist stichwortartig aufgebaut. Sie finden hier Informationen rund um das Thema Schlaganfall 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 Schlaganfall-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.

## **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.

<b>A</b> .....	11
Akuter Schlaganfall.....	11
Alten- und Pflegeheime.....	12
Ambulante Pflegedienste .....	13
Ambulante Rehabilitation .....	13
Amt für soziale Angelegenheiten .....	13
Angehörige .....	14
Anschlussrehabilitation (Anschlussheilbehandlung).....	15
Aphasie.....	16
Apotheken .....	16
Arbeit und Beruf.....	16
Arbeitsamt.....	17
Arbeitsplatz .....	17
Berufliche Wiedereingliederung .....	17
Umschulung.....	18
Berufsunfähigkeit .....	18
Arzt .....	18
Facharzt .....	18
Allgemeinarzt / Hausarzt.....	18
Ärztadressen finden Sie im.....	18
Auto und Führerschein.....	19
<b>B</b> .....	19
Behindertenfahrdienst .....	19
Behindertensport .....	19
Betreuung.....	20
Blutdruck .....	20
<b>E</b> .....	21
Ergotherapie.....	21
Erholung und Reisen.....	22
Ernährung.....	22
Erwerbsminderung (teilweise / vollständig) .....	23
Essen auf Rädern .....	23
<b>F</b> .....	24
Fahrdienst.....	24
Fernsehen und Radio.....	24

Finanzielle Hilfen .....	25
Freizeit und Begegnung .....	25
<b>G</b> .....	25
Gleichgewicht .....	25
<b>H</b> .....	26
Häusliche Pflege Kurse .....	26
Haushaltshilfen .....	26
Hausnotruf .....	27
Hilfsmittel .....	27
Hospiz .....	28
<b>I</b> .....	28
Inkontinenz .....	28
Informationen .....	28
Internet .....	28
<b>K</b> .....	28
Kirchengemeinden .....	28
Krankengymnastik / Physiotherapie .....	29
Krankenhaus .....	29
Krankenhaussozialdienst .....	30
Krankenkassen / Pflegekassen .....	30
<b>L</b> .....	31
Logopädie .....	31
<b>M</b> .....	31
Medizinischer Dienst der Krankenversicherung MDK .....	31
Mittagstisch .....	31
Mobile Soziale Dienste .....	32
<b>N</b> .....	32
Neurologe / Nervenfacharzt .....	32
Neuropsychologie .....	32
Notruf Tel.: 112 .....	33
<b>O</b> .....	33
Öffentliche Verkehrsmittel .....	33
<b>P</b> .....	34
Parken für Behinderte .....	34
Patientenanzwaltschaft / Patientenverfügung / Betreuungsverfügung .....	34



Patientenberatung / Patientenrechte .....	35
Pflege .....	35
Pflegeanbieter .....	36
Ambulante Pflegedienste .....	37
Häusliche Krankenpflege .....	38
Kurzzeitpflege (§ 42 SGB XI) .....	39
Tagespflege.....	39
Verhinderungspflege (§ 39 SGB XI) .....	39
Familienpflege .....	40
Pflegeberatung .....	40
Pflegehilfsmittel .....	40
Pflegekosten .....	41
Pflegende Angehörige .....	41
Pflegekurse .....	41
Pflegetagebuch.....	41
Pflegeversicherung .....	42
<b>R</b> .....	42
Ratgeber / Informationen,.....	42
Rehabilitation .....	43
Rehabilitationssport .....	44
Rettungsdienst .....	44
Reisen .....	45
Rente .....	45
Berufs- und Erwerbsminderungsrente.....	45
Altersruhegeld.....	45
Rentenanspruch durch Pflege: .....	45
Risikofaktoren.....	46
Alkohol.....	46
Arteriosklerose .....	46
Bewegungsmangel .....	47
Bluthochdruck .....	47
Cholesterin .....	47
Diabetes.....	47
Herzerkrankungen.....	47
Homocystein.....	48

Rauchen.....	48
Übergewicht.....	48
<b>S</b> .....	49
Sanitätshäuser.....	49
Schwerbehindertenausweis.....	49
Behinderung und Ausweis.....	50
Schwerstbehindertenbetreuung.....	50
Schlafapnoe.....	50
Selbsthilfe.....	50
Sexualität.....	51
Sozialamt.....	52
Sozialer Dienst der Krankenkassen.....	52
Sport.....	52
Sprachtherapie.....	52
Stadt- und Gemeindeverwaltungen.....	53
Sterbebegleitung.....	53
<b>T</b> .....	54
Telefon.....	54
Telefonkette.....	54
Telefonseelsorge.....	55
<b>V</b> .....	55
Versorgungsamt.....	55
Vorbeugung.....	55
<b>W</b> .....	56
Warnzeichen für einen drohenden Schlaganfall.....	56
Wohlfahrtsverbände.....	56
Wohnen / Wohnraumanpassung.....	57

# A

## Akuter Schlaganfall

Der Schlaganfall ist bei älteren Menschen eine sehr häufige Erkrankung, in zunehmendem Maße sind aber auch Jüngere betroffen. Ursache ist eine plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn durch Verengungen, Verstopfungen oder durch einen Riss der Blutgefäße. Durch diese Vorgänge erhalten die Nervenzellen im Gehirn zu wenig Sauerstoff oder Nährstoffe, so dass sie zugrunde gehen.

Der Schlaganfall ist ein dringender Notfall, der sofort im Krankenhaus behandelt werden muss. Er macht sich durch folgende **Symptome** bemerkbar:

- Lähmungen (z.B. halbseitige Gesichtslähmung)
- Seh- und Sprachstörungen
- Gefühlsstörungen
- Kopfschmerzen
- Bewusstseinsstörungen

### Was man tun muss:

1. Sofort den Notruf wählen oder wählen lassen! **Tel.: 112**
2. Fenster öffnen, enge Kleidungsstücke lockern!
3. Für Ruhe des Betroffenen sorgen!

### Falls Bewusstlosigkeit vorliegt:

4. Betroffenen in Seitenlage bringen!
5. Vorhandene Zahnprothesen entfernen!
6. Puls- und Herzschlag kontrollieren!
7. Atemwege freihalten!

Um eine optimale Versorgung im Krankenhaus zu gewährleisten, ist es äußerst wichtig, eine **Liste der eingenommenen Medikamente** bereit zu halten. Dies ist eine für die Akutbehandlung des Schlaganfalls sehr wichtige Information, da sonst keine Lyse durchgeführt werden kann!

## **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 für die meisten 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 Ihrem Pflegegrad. 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 Ihr persönlicher Pflegegrad festgestellt werden. Stellen Sie deshalb möglichst frühzeitig einen Antrag bei Ihrer Krankenkasse (Pflegekasse). Von dort aus 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.

## **Ambulante Pflegedienste**

↳ *Pflege*

## **Ambulante Rehabilitation**

↳ *Rehabilitation*

## **Amt für soziale Angelegenheiten**

heute „Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung“

Das Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung in Mainz wurde früher auch „Amt für soziale Angelegenheiten“ und davor „Versorgungsamt“ genannt und ist u.a. für die Feststellung eines Grades der Behinderung (GdB) und die Ausstellung von Schwerbehindertenausweisen zuständig.

Entsprechende Anträge sind dorthin zu richten. Bei zusätzlicher Feststellung bestimmter Ausweismerkzeichen (z.B. 'G' für erheblich gehbehindert oder 'aG' für außergewöhnlich gehbehindert), kann zum Schwerbehindertenausweis ein Beiblatt ausgestellt werden, das zur unentgeltlichen Beförderung im öffentlichen Nahverkehr berechtigt. Dieses Beiblatt ist gegen Entrichtung eines Eigenanteils für ein Jahr bzw. für ein halbes Jahr erhältlich. Unter bestimmten Voraussetzungen kann dieses Beiblatt auch ohne Eigenbeteiligung ausgestellt werden. Das für den Kreis Bad Kreuznach zuständige Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung befindet sich in Mainz.

Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung

Rheinallee 97-101

55118 Mainz

Telefon 06131 967-0

## Angehörige

Auch Angehörige brauchen Hilfe. Der Schlaganfall des Familienmitgliedes oder der Freundin / des Freundes betrifft sie ebenso. Angehörigen wird viel abverlangt: zeitlich, körperlich und seelisch. Angehörige sind Bestand, Helfer und Pfleger. Sie werden 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. Auch die ambulanten und häuslichen Pflegedienste können informieren und beraten.

Wichtige Entscheidungen können hier bereits vorbereitet, weiterführende Hilfen vermittelt werden.

Unterstützend ist insbesondere das Angebot von Beratungsgesprächen für Angehörige oder Selbsthilfegruppen. Der Austausch mit Gleichbetroffenen gibt Entlastung und sozialen Halt. Hier erleben Sie das Gefühl, nicht allein zu sein und erhalten Informationen und Tipps. Ansprechpartner von Selbsthilfegruppen im Kreis Bad Kreuznach finden Sie unter dem Stichwort [↪Selbsthilfe](#).

## 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 Pflegestützpunkte 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 Angehörige Gesprächspartner, die zuhören und verstehen, welche Probleme Sie tagtäglich meistern müssen.

Die Pflegestützpunkte im Kreis Bad Kreuznach finden Sie unter:

<https://www.familiennetzwerk-kh.de/gesundheit-pflege/pflege/>

### **Anschlussrehabilitation (Anschlussheilbehandlung)**

Unter Anschlussrehabilitation (ehemals: Anschlussheilbehandlung) versteht man eine stationäre medizinische Rehabilitation in speziellen Kliniken. Sie sollte sich möglichst direkt an einen Krankenhausaufenthalt anschließen und muss vom behandelnden Arzt im Krankenhaus beantragt werden. Voraussetzung ist, dass der Gesundheitszustand des Patienten verbessert werden kann.

Die Dauer der Anschlussrehabilitation ist abhängig von der Erkrankung und dem Rehabilitationsverlauf und beträgt in der Regel drei Wochen. Eine Verkürzung der Rehabilitationszeit 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.

Bitte kümmern Sie sich möglichst früh noch während des Krankenhausaufenthaltes um die Details der Anschlussrehabilitation. Ansprechpartner sind der jeweilige Stationsarzt und der Sozialdienst des Krankenhauses. Die Kosten für die Anschlussrehabilitation trägt Ihre Krankenkasse oder der jeweilige Rentenversicherungsträger.

Sollte sich der Zustand eines Schlaganfall-Patienten verschlechtern, kann der Hausarzt oder ein neurologischer Facharzt eine erneute Rehabilitation beantragen.

Nach einer Anschlussrehabilitation ist es meist sinnvoll, ambulante

Therapiemaßnahmen (z. B. Ergotherapie) durchzuführen und auch zu Hause die Übungen zu machen, die mit dem Therapeuten abgestimmt sein sollten.

↪ *Krankenhaussozialdienst* ↪ *Rehabilitation*

## **Aphasie**

Mit Aphasie werden Störungen im Bereich des Sprechens, des Verstehens, des Schreibens und des Lesens bezeichnet. Aphasie ist eine Sprachstörung, keine Denkstörung! Nahezu ein Viertel aller Schlaganfallpatienten ist davon betroffen.

Die sprachtherapeutische Behandlung sollte so früh wie möglich einsetzen, d. h. schon im Akutkrankenhaus. Sie wird durch Logopäden oder Sprachtherapeuten gewährleistet.

Die psychische Belastung durch den Verlust der gewohnten Kommunikationsmöglichkeit ist besonders groß und muss bei der Therapie berücksichtigt werden. Aphasikergruppen zeigen, wie wichtig es für Menschen mit Sprachschwierigkeiten ist, in einer Gruppe von Gleichbetroffenen zu erleben, dass niemand mit seinen Problemen allein bleibt.

↪ *Selbsthilfe* ↪ *Sprachtherapie*

## **Apotheken**

In Apotheken erhalten Sie nicht nur Arzneimittel, sondern auch Hilfsmittel sowie Pflegehilfsmittel. Des Weiteren übernehmen die Apotheken auch das Genehmigungsverfahren für Hilfsmittel. Darüber hinaus können Sie in Apotheken regelmäßig Ihren Blutdruck messen lassen.

↪ *Blutdruck* ↪ *Pflegehilfsmittel*

## **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 die Agentur für Arbeit zuständig ist.



Wenn Sie berufsunfähig sind und durch die Folgen einer Krankheit 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.

## **Arbeitsamt**

Das Arbeitsamt fördert unter anderem Maßnahmen zur beruflichen Wiedereingliederung durch Einarbeitungszuschüsse und Umschulungsmaßnahmen.

## **Arbeitsplatz**

Für die berufliche Zukunft nach einem Schlaganfall ist entscheidend, wie hoch der Grad Ihrer Behinderung ist, der vom Landesamt für Soziale, Jugend und Versorgung festgestellt wurde. Die Sicherung des Arbeitsplatzes ist das zentrale Anliegen des SGB IX (Schwerbehindertenrecht). Behinderte haben eine besondere Rechtsposition, z.B. in Bezug auf Auswahl und Ausgestaltung ihres Arbeitsplatzes, Leistungsanforderungen, berufliche Förderung usw. Der Bestand des Arbeitsverhältnisses eines Schwerbehinderten ist besonders geschützt durch den Kündigungsschutz, wobei dieser 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 die Interessen der schwer-behinderten Arbeitnehmer gegenüber dem Arbeitgeber.

## **Berufliche Wiedereingliederung**

Ist eine berufliche Wiedereingliederung möglich, sollte in der Rehabilitationsklinik eine gezielte Beratung durch das Fachpersonal des zuständigen Rehabilitationsträgers unter Einbeziehung des Arbeitsamtes erfolgen. Grundlage für die Eingliederung von

Schwerbehinderten in Arbeit, Beruf und Gesellschaft bildet das Sozialgesetzbuch IX.

Das Ziel der beruflichen Eingliederung der Schwerbehinderten soll dadurch erreicht werden, dass der Behinderte einen seinen Fähigkeiten und Kenntnissen entsprechenden Arbeitsplatz erhält und der Arbeitsplatz des Schwerbehinderten gesichert wird.

### **Umschulung**

Neben der Wiederaufnahme der früheren Tätigkeit am alten Arbeitsplatz sind ein Arbeitsplatzwechsel innerhalb des bisherigen Betriebes oder aber eine Umschulung in Erwägung zu ziehen.

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 dauert in der Regel zwei Jahre.

### **Berufsunfähigkeit**

Berufsunfähigkeit liegt vor, wenn die Erwerbsfähigkeit im erlernten Beruf und ausgeübten Beruf wegen Krankheit oder Behinderung entfällt.

### **Arzt**

#### **Facharzt**

Der für Sie zuständige Facharzt beim Schlaganfall ist der Neurologe bzw. der Nervenfacharzt.

#### **Allgemeinarzt / Hausarzt**

Die Grundversorgung wird durch Ihren Hausarzt gewährleistet.

#### **Ärzteadressen finden Sie im...**

Branchenbuch

sowie im Internet unter: [www.kv-koblenz.de](http://www.kv-koblenz.de)

oder unter

<https://www.familiennetzwerk-kh.de/gesundheit-pflege/von-arzt-bis-erste-hilfe/>

## **Auto und Führerschein**

Bitte lassen Sie sich nach einem Schlaganfall hinsichtlich der Fahrtauglichkeit auf jeden Fall von Ihrem Arzt beraten! Im Zweifel wird nach einem Schlaganfall die Beurteilung der Fahrtauglichkeit durch eine neurologische und neuropsychologische Untersuchung erfolgen.

### **Achtung:**

Ist ein Betroffener fahruntauglich und steuert dennoch ein Fahrzeug, macht er sich strafbar und muss für eventuelle Schäden aufkommen. Berufskraftfahrer sollten schon nach einer vorübergehenden Durchblutungsstörung gründlich neuropsychologisch untersucht werden.

Im Interesse der Sicherheit aller Verkehrsteilnehmer müssen Autofahrer mit Bewusstseinsstörungen vorübergehend ihre Fahrerlaubnis zurückgeben.

Andererseits kann selbst bei einer Halbseitenlähmung nach einem entsprechenden Umbau des Autos selbständiges Fahren möglich sein.

## **B**

### **Behindertenfahrdienst**

↳ *Fahrdienste*

### **Behindertensport**

↳ *Rehabilitationssport*

## **Betreuung**

Die Betreuung ist eine vom Gericht angeordnete gesetzliche Vertretung.

Eine Betreuung ist immer dann einzurichten, wenn jemand aufgrund einer psychischen Krankheit oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung seine Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht besorgen kann, was nach schweren Schlaganfällen vorkommen kann. Ziel ist es, betroffenen Personen den notwendigen Schutz und die erforderliche Fürsorge zu gewähren, ihnen zugleich aber auch ein größtmögliches Maß an Selbständigkeit zu erhalten.

Informationen finden sie unter:

<https://www.familiennetzwerk-kh.de/menschen-von-0-bis-99/die-ersten-lebensjahre/amt-4-sozialamt/betreuung/>

## **Blutdruck**

Bluthochdruck ist der wichtigste Risikofaktor für die Entstehung eines Schlaganfalls. Ist der Blutdruck zu hoch, dann steigt das Risiko für Herz- Kreislauf-Erkrankungen. Je höher der Blutdruck, desto größer ist auch das Schlaganfallrisiko, 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.

Regelmäßige Blutdruckmessungen und eine eventuell notwendige Therapie sind wichtige Maßnahmen. Dies ist mit Ihrem Arzt zu erörtern.

**Sie können Ihren Blutdruck übrigens in jeder Apotheke messen lassen!**

↪ *Arzt* ↪ *Apotheken* ↪ *Risikofaktoren*

## E

### **Ergotherapie**

Ergotherapie beruht auf medizinischer und sozialwissenschaftlicher Grundlage und ist ein ärztlich zu verordnendes Heilmittel. Sie kommt bei Menschen jeden Alters mit Bewegungsstörungen, Wahrnehmungs-, Funktionsstörungen, Hirnleistungsstörungen und/oder psychischen Störungen zum Einsatz.

Ergotherapie hat zum Ziel, Menschen dabei zu helfen, eine durch Krankheit, Verletzung oder Behinderung verlorene bzw. noch nicht vorhandene Handlungsfähigkeit im Alltagsleben wieder zu erreichen.

Handlungsfähig im Alltagsleben zu sein bedeutet, dass der Mensch die Aufgaben, die er sich stellt und die, die ihm durch sein Leben bzw. die Gesellschaft gestellt werden, für sich zufriedenstellend erfüllen kann. Für eine effiziente Handlungsfähigkeit ist Voraussetzung, dass körperliche, geistige und psychische Funktionen weitgehend intakt sind und der Mensch in eine sinnvolle Interaktion mit der Umwelt treten kann.

In der Ergotherapie geht es nun nicht um mechanische Wiederherstellung körperlicher, geistiger oder psychischer Funktionen, sondern darum, dass der Mensch die verschiedenen Rollen und die damit verbundenen Aufgaben in seinem Leben wieder bestmöglich 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.

Der Behandlungsform „Ergotherapie“ liegt die Vorstellung oder das Konzept zugrunde, dass Kranke und Behinderte über alltags- bzw. handlungsorientierte Aktivitäten und Prozesse ihre für ein sinngebendes Leben erforderlichen Kompetenzen entwickeln,

erhalten, wiedererlangen oder erweitern können. Dabei ist der Bezug zur Umwelt von ausschlaggebender Bedeutung.

Ergotherapeuten finden Sie auch unter:

<https://www.pflegesuche.de/>

oder bei „Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.“

<https://dve.info/ergotherapie/infos-fuer-patienten>

## **Erholung und Reisen**

Erholung dient der Gesundheit und bietet die Möglichkeit zum Aufbau neuer Kontakte. Die Teilnahme an Erholungsreisen ist eine gute Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln.

Wollen Sie als Schlaganfallpatient verreisen oder an organisierten Freizeiten teilnehmen, dann müssen bestimmte Anforderungen erfüllt sein, damit dies gelingen kann. 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.

## **Ernährung**

Erkenntnisse der Ernährungsforschung weisen auf den Nutzen einer vitaminreichen und fettreduzierten Ernährung auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hin. Ernährungsberatung kann während des Krankenhausaufenthaltes nachgefragt werden.

Außerdem halten Krankenkassen eine Vielzahl von Informationen in Form von Ratgebern und Broschüren zu Fragen der Ernährung für Sie bereit. Verschiedene Krankenkassen bieten auch persönliche Beratungsgespräche für ihre Mitglieder an. Gerade nach einem Schlaganfall ist es oftmals wichtig, die eigene Ernährung grundlegend

umzustellen und dabei ist fachkundige Beratung sehr hilfreich. Wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

Wenn Sie nach dem Schlaganfall Schwierigkeiten mit dem Kauen und Schlucken haben, nehmen Sie nur kleine Mengen in den Mund und achten Sie nach jedem Bissen darauf, dass in der schwächeren Mundhälfte keine Essensreste zurückbleiben. Bevorzugen Sie in diesem Fall weiche oder zerkleinerte Speisen. Ein von Logopäden durchgeführtes Schlucktraining kann ärztlich verordnet werden.

↪ *Aphasie* ↪ *Krankenkassen/Pflegekassen* ↪ *Sprachtherapie*

## **Erwerbsminderung (teilweise / vollständig)**

Eine teilweise Erwerbsminderung liegt vor, wenn Personen wegen Krankheit oder Behinderung auf nicht absehbare Zeit 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 werden von den jeweiligen Stadt- und Gemeindeverwaltungen oder der für Sie zuständigen Versicherungsträger beantwortet.

↪ *Rente* ↪ *Krankenhaussozialdienst* ↪ *Schwerbehindertenausweis*  
↪ *Stadt- und Gemeindeverwaltungen*

## **Essen auf Rädern**

Informationen zu Anbietern von „essen auf Rädern“ finden Sie auch in unserem Seniorenwegweiser. Diesen können Sie auch unter folgender Adresse einsehen:

<http://www.kh.seniorenwegweiser.eu/50/>

## **F**

### **Fahrdienst**

Der Behindertenfahrdienst im Kreis Bad Kreuznach ermöglicht erheblich gehbehinderten Menschen, mobil zu sein. Teilnahmeberechtigt sind alle Schwerbehinderten, die außerhalb ihrer Wohnung auf die ständige Benutzung eines Rollstuhls angewiesen sind, außerdem nicht in der Lage sind, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen. 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.

Informationen dazu finden Sie im Seniorenwegweiser. Diesen können Sie auch unter folgender Adresse einsehen:

<http://www.kh.seniorenwegweiser.eu/24/>

### **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. Auf der Internetseite

[https://www.rundfunkbeitrag.de/buergerinnen\\_und\\_buerger/formulare/befreiung\\_oder\\_ermaessigung\\_beantragen/index GER.html](https://www.rundfunkbeitrag.de/buergerinnen_und_buerger/formulare/befreiung_oder_ermaessigung_beantragen/index GER.html)



## **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.

## **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 Altenclubs und Altentagesstätten.

## **G**

### **Gleichgewicht**

Das körperliche Gleichgewichtssystem kann nach einem Schlaganfall gestört sein. Durch krankengymnastische und ergotherapeutische Maßnahmen, die ärztlich verordnet werden müssen, kann das Gleichgewicht von Schlaganfallpatienten geschult werden.

## H

### **Häusliche Pflege Kurse**

Einige Wohlfahrtsverbände / ambulante Pflegedienste 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 wird erklärt und geübt. Darüber hinaus können sich Angehörige in pflegerelevanten Fragen auch ausführlich bei den ambulanten Pflegediensten beraten lassen.

**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 Pflegetätigkeit in den Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung einbezogen.

### **Haushaltshilfen**

Haushaltshilfen werden durch ambulante Pflegedienste oder mobile soziale Dienste erbracht. Werden diese Hilfen benötigt, muss nachgefragt werden, inwieweit die Kosten durch die Krankenkassen oder den Sozialhilfeträger übernommen werden.

Wenn Pflegebedürftigkeit nach dem Pflegeversicherungsgesetz festgestellt wurde, beinhaltet dies häufig auch hauswirtschaftliche Versorgung. Ihr Hausarzt kann für eine Dauer von bis zu 2 Wochen eine Verordnung zur Verkürzung oder Vermeidung eines Krankenhausaufenthaltes ausstellen.

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 Schlaganfall, ausfällt und keine andere im Haushalt lebende Person diese Aufgaben übernehmen kann. Die Kosten hierfür trägt teilweise die Krankenkasse. Vor Beantragung nehmen Sie bitte Rücksprache mit Ihrer Krankenkasse.

Aufwendungen für die Dauerbeschäftigung einer Hilfe im Haushalt werden steuerlich anerkannt, wenn der Grad der Behinderung mindestens 50 Prozent beträgt. Nähere Auskünfte erteilen Ihnen steuerlich befugte Personen (Steuerberater oder Lohnsteuerhilfevereine).

## **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 der 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 eines Pflegegrades, auf Antrag, von der Pflegeversicherung getragen werden. Das Hausnotrufsystem kann auch zeitlich befristet, z. B. bei urlaubsbedingter Abwesenheit der pflegenden Person, genutzt werden.

Anbieter sind im Kreis Bad Kreuznach können Sie unter:

<https://www.familiennetzwerk-kh.de/>

nachlesen.

## **Hilfsmittel**

↳ *Pflegehilfsmittel*

## **Hospiz**

↳ *Sterbebegleitung*

## **I**

## **Inkontinenz**

Mit diesem Fachbegriff wird die Unfähigkeit beschrieben, Harn oder Stuhl willkürlich im Körper zurückzuhalten. Nach einem Schlaganfall kann es zu einer Harn- oder Stuhlinkontinenz kommen, die meist von vorübergehender Dauer ist. Sprechen Sie Ihren Arzt ggf. darauf an.

## **Informationen**

↳ *Ratgeber/Informationen*

## **Internet**

↳ *Ratgeber/Informationen*

## **K**

## **Kirchengemeinden**

Die Kirchen unterhalten örtliche Einrichtungen, die Schlaganfallpatienten und ihre Angehörigen in Anspruch nehmen können, z. B. Alten- und Pflegeheime, ambulante Pflegedienste, Beratungsstellen, Behinderteneinrichtungen und Telefonseelsorge. Darüber hinaus bieten die örtlichen Kirchengemeinden häufig regelmäßige Treffen für ältere Menschen an. Die Telefonnummern und Anschriften der Kirchengemeinden in der Nähe Ihres Wohnortes entnehmen Sie bitte dem Branchenbuch unter dem Stichwort "Kirchen".

## **Krankengymnastik / Physiotherapie**

Von der ersten Stunde an steht die Krankengymnastik im Zentrum der Rehabilitationsaktivitäten. Spastikhemmende Lagerung, passive und aktive Bewegungsübungen und Gleichgewichtsschulungen sind wichtige Aufgaben der Krankengymnastik. Die wichtigsten Methoden auf neurophysiologischer Basis sind Bobath, Vojta, PNF.

Durch die von Ihrem Hausarzt nach der Klinikentlassung verordnete Krankengymnastik/Physiotherapie wird die körperliche Selbständigkeit weiter gefördert. Die niedergelassenen Krankengymnasten sind verpflichtet, bei Bedarf auch Hausbesuche durchzuführen. Eine Voraussetzung hierfür ist, dass es dem Patienten nicht möglich ist, aufgrund seines Gesundheitszustandes selbst in die Praxis zu kommen.

Der Arzt vermerkt dann auf dem Rezept, dass ein Hausbesuch erforderlich ist.

Ihre **Krankenkasse** kann Ihnen Krankengymnastik-/Physiotherapie-Praxen in Ihrer Nähe nennen.

## **Krankenhaus**

Im Kreis Bad Kreuznach gibt es drei Krankenhäuser, in denen Schlaganfall-Patienten behandelt werden können:

### **kreuznacher diakonie**

Ringstr. 64

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 605 0

### **Krankenhaus St. Marienwörth**

Mühlenstr. 39

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 372 0

### **Gesundheitszentrum Glantal Meisenheim**

Liebfrauenberg 31

55590 Meisenheim  
Tel.: 06753 / 910 0

## **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 helfen, sich in der Unübersichtlichkeit von Hilfsangeboten und gesetzlichen Bestimmungen im Gesundheits- und Sozialwesen besser zurechtzufinden. Während des Klinikaufenthaltes ist der Sozialdienst Ihr Ansprechpartner bei:

- der Einleitung von Maßnahmen der (Anschluss-)Rehabilitation),
- 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.

## **Krankenkassen / Pflegekassen**

Die Krankenkassen / Pflegekassen sind für Schlaganfallpatienten und ihre Angehörigen persönlicher Ansprechpartner bei Fragen zur Rehabilitation, zur Pflege, bei der Gewährung von Pflegehilfsmitteln sowie in Sachen Pflegeversicherung. Außerdem beraten sie in

Ernährungsfragen und halten Informationen zu einer Reihe gesundheitlicher Themen für Sie bereit.

Darüber hinaus bieten sie Seminare und Kurse zum Thema Gesundheit an.

Haben Sie Fragen, dann wenden Sie sich direkt an Ihre Krankenkasse.

## L

### **Logopädie**

↳ *Sprachtherapie* ↳ *Aphasie*

## M

### **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.

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

### **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.

Anbieter von Mittagstischen sind in der Regel Wohlfahrtsverbände oder Kirchengemeinden.

## **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. Diese Leistungen (Komplementäre Dienste) können teilweise auch aus Mitteln der Pflegeversicherung bezahlt werden. Klären Sie die Kostenfrage vor Inanspruchnahme der Hilfe bitte mit den Diensten ab.

## **N**

### **Neurologe / Nervenfacharzt**

↪ *Arzt*

### **Neuropsychologie**

Die Neuropsychologie beschäftigt sich mit der Diagnostik und Therapie von kognitiven Beeinträchtigungen wie beispielsweise Wahrnehmungsstörungen (z.B. Gesichtsfeldausfälle, Neglect), Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen, räumliche Störungen, Beeinträchtigungen von Planungs- und Problemlösefähigkeiten. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Unterstützung bei der psychischen Verarbeitung der Erkrankung.

Hierzu kann auch die Behandlung von psychischen Beeinträchtigungen wie etwa Depressionen, Angst- und Schlafstörungen gehören. Darüber hinaus sind die Abklärung der Fahreignung, die Vorbereitung und Begleitung einer beruflichen Wiedereingliederung sowie die Angehörigenarbeit wichtige Elemente der neuropsychologischen Arbeit.

Klinische Neuropsychologen finden Sie als Teil des interdisziplinären Therapeuten-Teams in stationären und ambulanten neurologischen Rehabilitationseinrichtungen. Es gibt jedoch auch niedergelassene



Neuropsychologen, die in eigener Praxis arbeiten. In diesem Falle erfolgt die Kostenübernahme für die Behandlung durch die Krankenkassen oder andere Kostenträger bislang auf der Basis von Einzelfallentscheidungen.

Eine Liste von zertifizierten Neuropsychologen erhalten Sie bei der

### **Gesellschaft für Neuropsychologie (GNP) e.V.**

Internet: [www.gnp.de](http://www.gnp.de) Stichwort: Informationen für Patienten

### **Notruf Tel.: 112**

Ein akuter Schlaganfall ist ein Notfall, der einen sofortigen Notruf (Telefon **112**) erfordert!

## **O**

### **Öffentliche Verkehrsmittel**

Wenn Sie stark sehbehindert, schwer hörgeschädigt oder hilflos sind (mit entsprechendem Merkzeichen in Ihrem Schwerbehindertenausweis), gilt für Sie die Freifahrt im öffentlichen Personennahverkehr. Das erforderliche Beiblatt mit der Wertmarke bekommen Sie dann auf Antrag kostenlos von Ihrem Versorgungsamt. Beim Eintrag 'G' oder 'aG' im Ausweis können Sie ebenfalls die "Freifahrt" beanspruchen – allerdings nur unter bestimmten Voraussetzungen kostenlos.

Wenn Sie einen Schwerbehindertenausweis beantragen oder bereits im Besitz eines solchen gültigen sind, können Sie beim Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung in Mainz einen Antrag auf ein mit einer Wertmarke versehenes Beiblatt stellen. Das Beiblatt ist Bestandteil des Schwerbehindertenausweises und nur zusammen mit diesem gültig.

## **P**

### **Parken für Behinderte**

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

### **Patientenanzwtschaft / 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 festhalten? Daher: Den eigenen Willen im Voraus festzulegen, kann kein Schriftstück leisten. Hier ist der Mensch gefordert!

Sie können einen Patientenanzwalt 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. Denken Sie gut darüber nach, wen Sie hier einsetzen. Auch mehrere Personen können benannt werden. 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.

## **Patientenberatung / Patientenrechte**

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

### **Unabhängige Patientenberatungsstelle Deutschland (UPD)**

<https://patientenberatung.de/de>

## **Pflege**

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

Gewöhnliche und regelmäßig wiederkehrende Verrichtungen betreffen folgende Bereiche:

- Körperpflege (Waschen, Duschen, Baden, Zahnpflege, Haare kämmen,
- Rasieren, Darm-und Blasenentleerung)
- Ernährung (mundgerechte Zubereitung und Aufnahme der Nahrung)
- Mobilität (selbständiges Aufstehen und Zubettgehen, An- und Auskleiden, Gehen, Stehen, 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 welcher Grad der Pflegebedürftigkeit vorliegt. Hilfreich ist es, wenn die Angehörigen im Vorfeld der Begutachtung durch den MDK ein Pflegetagebuch führen, das bei der jeweiligen Pflegekasse kostenlos erhältlich ist.

Auch hier gilt der Grundsatz: Rehabilitation vor Pflege.

Pflegebedürftige werden oft unvorbereitet mit ihrer neuen Situation konfrontiert und seit der Einführung der Pflegeversicherung wächst die Zahl der Pflegeanbieter stetig. Die Auswahl eines geeigneten Pflegeanbieters wird daher für Pflegebedürftige immer schwieriger. Es ist daher sinnvoll, mit dem Pflegestützpunkt im Kreis Bad Kreuznach einen Beratungstermin zu vereinbaren.

<https://www.familiennetzwerk-kh.de/gesundheit-pflege/pflege/>

## **Pflegeanbieter**

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 meiner Wohnortnähe?
- Gibt es schriftliches Material über den Pflegedienst und seine Leistungsangebote, die ich mir zu Hause in Ruhe durchlesen kann?
- Besucht mich ein Vertreter des Pflegedienstes, wenn ich mich vor Beginn der Pflege im Krankenhaus (oder 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...)?
- 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 eventuell notwendigen 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**

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. Wichtig ist es, sich vorab über die Finanzierungsmöglichkeiten und den Leistungsumfang der ambulanten Pflegedienste, z. B. bei den 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 finden sie in dem Seniorenwegweiser unter:

<http://www.kh.seniorenwegweiser.eu/>

### **Häusliche Krankenpflege**

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.

### **Kurzzeitpflege (§ 42 SGB XI)**

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.

Dies kann nur in Anspruch genommen werden, wenn eine Einteilung in einen Pflegegrad erfolgt ist. Der Anspruch ist je nach Höhe des Pflegegrad unterschiedlich.

### **Tagespflege**

Durch die teilstationäre Tagespflege soll es Ihnen ermöglicht werden, weiterhin in der eigenen Wohnung zu leben. Tagsüber werden Sie außerhalb Ihres Haushaltes in einer Tagespflegeeinrichtung durch qualifiziertes Personal betreut. Sie können dort Angebote zur Wiederherstellung Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit wahrnehmen, regelmäßig Mahlzeiten zu sich nehmen, falls erforderlich mit einer Begleitperson spazieren gehen und sich mit anderen Menschen im Gespräch austauschen.

In der Regel werden Sie von einem Fahrdienst morgens von zu Hause abgeholt und am späten Nachmittag wieder nach Hause gebracht. Die dafür entstehenden Kosten können aus Mitteln der Pflegeversicherung finanziert werden.

Einrichtungen der Tagespflege finden Sie unter:

<http://www.kh.seniorenwegweiser.eu/>

### **Verhinderungspflege (§ 39 SGB XI)**

Wenn die Pflege durch Angehörige, Freunde oder Nachbarn durchgeführt wird, kann im Rahmen der Pflegeversicherung einmal im Jahr für bis zu sechs Wochen, bei Verhinderung der Pflegeperson, Ersatz- oder Verhinderungspflege in Anspruch genommen werden.

## **Familienpflege**

Familienpflege hilft Familien mit Kindern bei der Weiterführung des Haushaltes, wenn der haushaltsführende Elternteil, z. B. durch einen Schlaganfall, 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.

## **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.

## **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



besteht. Der Antrag für die Kostenübernahme eines Pflegehilfsmittels kann mit ärztlicher Verordnung bei der Pflegekasse gestellt werden. Technische Pflegehilfsmittel (z. B. Pflegebetten) werden leihweise von den Kassen zur Verfügung gestellt. Sie sollen jedoch primär an Pflegebedürftige abgegeben werden. Fragen Sie Ihre Pflegekasse, die Pflegestützpunkte oder den Krankenhaussozialdienst.

## **Pflegekosten**

Die Pflegekosten werden in der Regel von den Pflege-/Krankenkassen übernommen. Wer keine oder nicht ausreichende Leistungen der Pflegeversicherung erhält, kann unter den Voraussetzungen von Angemessenheit und Bedürftigkeit gegebenenfalls Hilfe zur Pflege nach dem Bundessozialhilfegesetz erhalten. Hierüber entscheidet der zuständige Sozialhilfeträger.

## **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.

## **Pflegetagebuch**

Das Pflegetagebuch ist eine wichtige Grundlage, wenn es um die Einstufung in einen bestimmten Pflegegrad 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 einen Pflegegrad geschehen. Das Pflegetagebuch erhalten Sie bei einigen Pflegekassen.

## **Pflegeversicherung**

Wenn Sie durch einen Schlaganfall 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. Der Umfang der Hilfeleistung richtet sich nach den individuellen Beeinträchtigungen und Bedürfnissen. Die Pflegeversicherung finanziert für pflegebedürftige Leistungen der ambulanten, teilstationären und stationären Pflege. Bei der ambulanten Pflege wird zwischen Sach- und Geldleistungen unterschieden. Bei den Sachleistungen zahlt die Pflegeversicherung die Einsätze von zugelassenen Pflegediensten, während das Pflegegeld für die Inanspruchnahme von Helfern aus dem Familien- oder Bekanntenkreis gezahlt wird. Geld- und Sachleistungen können auch kombiniert werden.

## **R**

### **Ratgeber / Informationen,...**

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat ein **Service- und Beratungs-Zentrum** eingerichtet, das Fragen rund um den Schlaganfall beantwortet und zahlreiche Broschüren rund um das Thema Schlaganfall bereit hält.

### **Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**

[www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)

### **...Internet**

Die folgenden Internetseiten bieten **allgemeine und spezielle Informationen rund um das Thema Schlaganfall** an. Es handelt sich lediglich um eine kleine, empfehlenswerte Auswahl.

Das Internet hält eine Vielzahl weiterer Informationen zu dieser Thematik bereit:

[www.aphasiker.de](http://www.aphasiker.de)

[www.g-netz.de](http://www.g-netz.de)

[www.medizin-forum.de](http://www.medizin-forum.de)

[www.netdokter.de](http://www.netdokter.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)

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

[www.dbl-ev.de](http://www.dbl-ev.de) (Logopädie)

[www.landesverband-aphasie.de](http://www.landesverband-aphasie.de) (Sprachtherapeuten/ Logopäden)

[www.ifk.de](http://www.ifk.de) (Krankengymnastik/Physiotherapie)

[www.zvk.org/therapeutensuche.html](http://www.zvk.org/therapeutensuche.html)

(Krankengymnastik/Physiotherapie)

[www.ergotherapie-dve.de/informationen/praxenverzeichnis](http://www.ergotherapie-dve.de/informationen/praxenverzeichnis)

(Ergotherapie)

Eine Übersicht über **behindertengerechte Urlaubsangebote** bietet

[www.bsk-ev.de](http://www.bsk-ev.de)

Fragen rund um die Themen **Rente** und **Rehabilitation** werden auf den Internetseiten der BfA (zuständig für Angestellte) und der LVA (zuständig für Arbeiter) beantwortet:

[www.bfa.de](http://www.bfa.de)

Fragen zum Themenkomplex **Patientenrechte** werden unter der folgenden Web-Adresse beantwortet:

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

## **Rehabilitation**

Mit den zur Rehabilitation von Schlaganfallpatienten erforderlichen Behandlungsmaßnahmen sollte schnellstmöglich, d. h. noch im Krankenhaus begonnen werden, um durch multiprofessionelle Behandlung (u.a. Krankengymnastik, Sprachtherapie und Ergotherapie) Krankheitsfolgen weitgehend zu vermindern oder zu beseitigen. Üblicherweise folgt auf den Krankenhausaufenthalt 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.

Die gesetzlichen Bestimmungen zur Rehabilitation werden im Sozialgesetzbuch IX geregelt. Es stellt sicher, dass Patienten mit Krankheitsfolgen (wie z.B. nach Schlaganfall) Leistungen mit dem Ziel der Wiederherstellung eines möglichst guten körperlichen und geistigen Gesundheitszustandes erhalten. Das Gesetz räumt dem Patienten ein, dass er die Rehabilitationsform selbst wählen kann. Dabei gelten folgende Grundsätze:

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

Für Rehakliniken im Landkreis Bad Kreuznach schauen Sie bitte unter folgender Adresse:

<https://www.familiennetzwerk-kh.de/gesundheit-pflege/von-arzt-bis-erste-hilfe/klinikenkrankenhaeuser/>

## **Rehabilitationssport**

Sportliche Betätigung dient nicht nur der Vorbeugung, sondern trägt auch zum 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. Für Reha-Patienten und Behinderte kann Sport auf Rezept vom Arzt verordnet werden.

Entsprechende Sportgruppen in Bad Kreuznach finden Sie unter:

[https://www.kreis-badkreuznach.de/fileadmin/media/downloads/02\\_Aemter/Amt\\_4\\_Soziales/Sozialplanung/regionale\\_teilhabe/II.13\\_Sport\\_f%C3%BCr\\_Menschen\\_mit\\_und\\_ohne\\_Behinderungen.pdf](https://www.kreis-badkreuznach.de/fileadmin/media/downloads/02_Aemter/Amt_4_Soziales/Sozialplanung/regionale_teilhabe/II.13_Sport_f%C3%BCr_Menschen_mit_und_ohne_Behinderungen.pdf)

## **Rettungsdienst**

Der zivile Rettungsdienst hat die Aufgabe, rund um die Uhr bei medizinischen Notfällen aller Art – Verletzungen, Vergiftungen und Erkrankungen – durch den Einsatz von qualifiziertem

Rettungsfachpersonal und den geeigneten Rettungsmitteln rasch und sachgerecht zu helfen und Leben zu retten.

Als europaweit einheitliche **Notrufnummer** wurde die **112** für Hilfeersuchen aller Art vereinbart, die dann ggf. an die zuständige Stelle weitergeleitet werden.

↪ *Notruf*

## **Reisen**

↪ *Erholung und Reisen*

## **Rente**

### **Berufs- und Erwerbsminderungsrente**

Ist Ihre Behinderung so groß, 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.

### **Altersruhegeld**

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

### **Rentenanspruch durch Pflege:**

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 einbezogen.

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Rentenversicherungsträger.

## **Risikofaktoren**

Schlaganfall-Risikofaktoren sind einerseits durch den Lebenswandel (z.B. Rauchen, Übergewicht, berufliche Belastungen oder Bewegungsmangel) und andererseits durch eigenständige Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Diabetes, Herzrhythmusstörungen, Cholesterin, Homocystein) bedingt.

Das Schlaganfallrisiko steigt umso deutlicher an, je mehr Risikofaktoren vorhanden sind. Eine Vermeidung bzw. Behandlung dieser Risikofaktoren ist der beste Weg im Kampf gegen den Schlaganfall.

## **Alkohol**

Alkoholgenuss in größeren Mengen schadet dem Blutdruck. Auf Alkoholgenuss sollte weitgehend verzichtet werden, wenn Zuckerkrankheit, erhöhte Cholesterinwerte und Bluthochdruck vorliegen. Zusätzlich ist darauf zu achten, dass bei einem erhöhten Alkoholgenuss auch vermehrt Kalorien aufgenommen werden und dies zu einem neuen Risikofaktor führen kann.

## **Arteriosklerose**

Arteriosklerose ist ein Schlaganfall-Risikofaktor und beschreibt eine Verkalkung der Blutgefäße, die zu einer verminderten Durchblutung führt.

Dies kann zu einem Verschluss unter anderem der hirnversorgenden Blutgefäße mit verheerenden Folgen führen. Das Behandlungskonzept, von der Tabletteneinnahme bis zur Operation, wird nach dem Ausmaß der Arteriosklerose vom Arzt entschieden. Hier ist eine gesunde Lebensweise der beste Weg zur Vorbeugung.

## **Bewegungsmangel**

Bewegungsmangel erhöht das Schlaganfallrisiko. Regelmäßige sportliche Aktivität senkt den Blutdruck, verbessert den Stoffwechsel und beugt Schlaganfällen und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Das Ausüben einer Sportart muss allerdings vom Alter und Gesundheitszustand abhängig gemacht werden. Wenn Sie untrainiert sind, sollten Sie vorsichtig beginnen und langsam steigern. Fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt.

## **Bluthochdruck**

Ausführungen zu diesem wichtigsten Risikofaktor für den Schlaganfall finden Sie unter dem Stichwort ↗ *Blutdruck*

## **Cholesterin**

Zu hohe Cholesterinwerte erhöhen das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Erhöhte Blutfette lagern sich an den Innenwänden der Blutgefäße ab, so dass sich diese verengen. Ihr Arzt kann durch eine Blutanalyse Ihr persönliches Risiko erkennen und notfalls behandeln. Auch hier kann durch vorbeugende Maßnahmen ein eventuelles Risiko reduziert werden. Wichtig ist die Reduzierung tierischer Fette.

## **Diabetes**

Die "Zuckerkrankheit" erhöht das Schlaganfallrisiko, weil ein erhöhter Blutzucker die Blutgefäße schädigt und das Entstehen einer Arteriosklerose fördert. Die Früherkennung und eine konsequente Diät spielen bei der Behandlung dieser Krankheit eine wichtige Rolle.

## **Herzerkrankungen**

Unter den Herzerkrankungen erhöhen besonders die Herzrhythmusstörungen das Risiko für einen Schlaganfall. Ihr Arzt kann dieses Risiko feststellen und durch eine geeignete Behandlung vermindern. Ursache einer Herzrhythmusstörung ist oft eine Arteriosklerose der Herzkranzgefäße. Dadurch wird die Entstehung von Blutgerinnseln im Herzen begünstigt, von denen sich Teile lösen und mit dem Blutstrom ins Gehirn gelangen können, wo sie dann ein Blutgefäß verschließen.

## **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 und damit zu Gefäßschädigungen führt, ist vitaminreiche Ernährung eine wichtige vorbeugende Maßnahme.

Bei Rauchern, bei Bewegungsmangel, Übergewicht und hohem Kaffeekonsum entsteht ein erhöhter Homocysteinwert.

## **Rauchen**

Es ist erwiesen, dass Rauchen der Gesundheit schadet. Das Herzinfarkt und Schlaganfallrisiko werden dadurch deutlich erhöht. Die schädigenden Wirkungen beruhen auf der Förderung des Bluthochdrucks, einer zunehmenden Verkalkung der Blutgefäße (Arteriosklerose) und der Verengung kleiner Blutgefäße, wodurch die Durchblutung des Gehirns verschlechtert wird. 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.

Sprechen Sie über diese Möglichkeit bitte mit Ihrer Krankenkasse.

## **Übergewicht**

Übergewicht ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es begünstigt das Auftreten anderer Risikofaktoren (Bluthochdruck, Diabetes, Cholesterin). Diese Faktoren tragen ihrerseits zu einer Erhöhung des Schlaganfallrisikos bei.



## S

### **Sanitätshäuser**

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 –bedarf*“.

↳ *Pflegehilfsmittel*

### **Schwerbehindertenausweis**

Der Schwerbehindertenausweis hilft Ihnen, finanzielle Hilfen und sogenannte Nachteilsausgleiche 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 vorliegt. Dazu holt es von sich aus ärztliche Befunde ein. Nähere Auskünfte erteilt Ihnen das Sozialamt bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung. Hier erhalten Sie Antragsformulare sowie Beratung und Hilfe. Den Antrag sollte man am besten mit seinem Arzt ausfüllen. Hierbei sollten Sie Ihre wesentlichen körperlichen Beeinträchtigungen angeben und aktuelle ärztliche Befunde beifügen.

Ihr Antrag wird durch ein ärztliches Gutachten beurteilt und bei einer Genehmigung 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 sind Merkzeichen eingetragen, die folgende Bedeutung haben:

- G Erheblich gehbehindert
- aG Außergewöhnlich gehbehindert

- H Hilflös
- B Begleitung erforderlich
- Bl Blind
- RF Rundfunkgebührenbefreit
- VB Versorgungsberechtigt
- EB Entschädigung nach BEG
- 1.Kl. Kann 1. Klasse benutzen

## **Behinderung und Ausweis**

Beantragt wird der Schwerbehindertenausweis beim:  
 Amt für Soziales, Jugend und Versorgung  
 Internet: [www.lsjv.de](http://www.lsjv.de)

## **Schwerstbehindertenbetreuung**

Dienste der einzelnen Wohlfahrtsverbände unterstützen in unterschiedlicher Weise behinderte oder gebrechliche Menschen jeden Alters. Ihre private Umgebung kann häufig durch eine Vielzahl von Hilfen, eventuell auch in Form von Betreuung "rund um die Uhr" erhalten werden. Wenden Sie sich bitte auch bezüglich der Kostenfrage an die einzelnen Wohlfahrtsverbände.

## **Schlafapnoe**

Schlafapnoe ist eine von zahlreichen bekannten Schlafstörungen. Die Betroffenen selbst wissen meist viele Jahre lang nicht, wo ihre dauernde Unausgeschlafenheit mit ständiger Tagesmüdigkeit oder auch deutlichen Konzentrationsmängeln herkommen. **Eine unbehandelte Schlafapnoe kann zu einem Schlaganfall führen!**

## **Selbsthilfe**

Selbsthilfegruppen bieten Schlaganfallpatienten 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 und Sozialträgern und in der Öffentlichkeit,
- Zusammenarbeit mit Ärzten und medizinischen Einrichtungen.

In Bad Kreuznach und Umgebung können Sie sich an die folgenden Selbsthilfegruppen finden Sie unter:

<https://www.familiennetzwerk-kh.de/gesundheitspflege/selbsthilfegruppen/>

## **Sexualität**

Nach einem Schlaganfall kann es für Betroffene und deren Partner ganz besonders wichtig sein, dem anderen nahe zu sein. Gerade wenn sich die gemeinsame Lebenssituation abrupt geändert hat und auf beiden Seiten Unsicherheit über die Bedürfnisse und Gefühle des anderen bestehen, können körperliche Nähe und der Austausch von Zärtlichkeiten die gegenseitige Annäherung erleichtern. Hierbei fallen auch Schwierigkeiten durch eine eventuelle Sprachstörung nach Schlaganfall nicht so stark ins Gewicht. Gefühle der Traurigkeit, wie sie häufig bei Schlaganfallpatienten auftreten, können manchmal durch das Gefühl des auch körperlich Angenommen-Werdens 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 Schlaganfall die Angst, durch die körperliche Anstrengung, die mit dem

Geschlechtsverkehr verbunden ist, könnte es zu einem erneuten Schlaganfall kommen. Diese Angst ist aber unbegründet.

Bei einem eventuell bestehenden Bluthochdruck wird der Arzt Ihnen Medikamente verschreiben, die das Risiko eines erneuten Infarktes bei körperlicher Anstrengung vermindern.

## **Sozialamt**

Jeder Mensch hat den Anspruch auf die Führung eines menschenwürdigen Lebens. Die örtlichen Sozialämter helfen Ihnen, wenn Sie Beratung und Hilfe benötigen (z.B. finanzielle Hilfen u. a.). Auskünfte erhalten Sie bei der für Sie zuständigen Stadt- oder Gemeindeverwaltung.

## **Sozialer Dienst der Krankenkassen**

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

## **Sport**

↳ *Rehabilitationssport*

## **Sprachtherapie**

Schlaganfallpatienten haben oft Sprachstörungen, die durch Sprachtherapeuten und Logopäden behandelt werden können. Haben Sie nach dem Schlaganfall eine Sprachstörung (Aphasie) oder Schluckstörung zurückbehalten, so wird Ihnen der Arzt eine Sprachtherapie verordnen. Diese Therapien werden von niedergelassenen Sprachtherapeuten oder Logopäden durchgeführt. Kostenträger für die Sprachtherapie sind in der Regel die Krankenkassen.

Informationen über Sprachtherapeuten / Logopäden können Sie bei Ihrer Krankenkasse nachfragen.

## **Stadt- und Gemeindeverwaltungen**

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

- Befreiung von der Rundfunk- und Fernsehgebühr (bestimmte Voraussetzungen müssen dafür erfüllt sein)
- 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

## **Sterbebegleitung**

Den Schlaganfallpatienten in der Phase des Sterbens nicht nur mit liebevoller Pflege, sondern auch mit seelischem Beistand zu begleiten, bedeutet Sterbebegleitung. Meist 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 Hospizbewegung im Kreis Bad Kreuznach orientiert 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.

Informationen zu dem Hospizdienst im Landkreis Bad Kreuznach finden Sie im Seniorenratgeber und unter:

<http://www.kh.seniorenwegweiser.eu/>

oder fragen Sie Ihre Krankenkasse.

## T

### **Telefon**

Das Telefon ist besonders für bewegungseingeschränkte Menschen ein wichtiges Hilfsmittel zur Kontakterhaltung. Für die Ermäßigung der Telefentarife (Sozialtarif) gelten grundsätzlich die gleichen Voraussetzungen wie für die Befreiung von den Rundfunkgebühren. Besteht Ihr Festnetz-Anschluss bei der Telekom, erhalten Sie und Ihre im gleichen Haushalt lebenden Angehörigen den Sozialtarif, wenn Sie:

- durch den Beitragsservice (früher GEZ) von der Rundfunkbeitragspflicht befreit oder eine Ermäßigung erhalten.
- blind, gehörlos oder sprachbehindert sind und der Grad Ihrer Behinderung mindestens 90 erreicht.

Detaillierte Informationen und Beratung sowie Antragsvordrucke für das "Sozialtelefon" erhalten Sie bei den Sozialämtern der jeweiligen Stadt oder Gemeindeverwaltungen sowie bei Ihrer Telefongesellschaft..

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

### **Telefonkette**

Eine Telefonkette hat den Zweck, dass sich alleinstehende Menschen gegenseitig anrufen, um sicherzustellen, dass sie im Notfall Hilfe erhalten.

Jeder Teilnehmer ruft 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.

## **Telefonseelsorge**

Telefonseelsorge ist eine wichtige Lebenshilfe und ein anerkannter Notdienst, um Menschen in Not und Verzweiflung die Möglichkeit zu geben, sich jederzeit (rund um die Uhr) anonym aussprechen zu können.

Die meist ehrenamtlichen Telefonseelsorger hören Ihnen zu und beraten Sie.

Sie sind bundesweit kostenlos zu erreichen unter den Telefonnummern:

**0800 / 111 0 111** oder...

**0800 / 111 0 222**

## **V**

### **Versorgungsamt**

↳ *Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung*

### **Vorbeugung**

Vorbeugung ist eine der besten Möglichkeiten im Kampf gegen den Schlaganfall. So können Sie Risikofaktoren, die von Ihrem persönlichen Lebenswandel abhängen (Rauchen, Übergewicht oder Bewegungsmangel), beeinflussen. Andere Risikofaktoren, die durch eigenständige Erkrankungen entstehen (Bluthochdruck, Diabetes, Cholesterin, Homocystein, Herzerkrankungen), können auch durch eine gesunde Lebensweise (z.B. Ernährung) oder durch medizinische Therapie reduziert werden.

## W

### Warnzeichen für einen drohenden Schlaganfall

Folgende Symptome können Warnzeichen für einen drohenden Schlaganfall sein:

- Vorübergehende halbseitige Lähmungen oder Taubheit in den Armen und Beinen, dabei hängt auch häufig der Mundwinkel herunter.
- Kurzes Erblinden oder Sehstörungen auf einem Auge, Sehen von Doppelbildern.
- Kurzzeitige Sprachstörungen und Schluckstörungen sowie Sprachverständnisstörungen.
- Plötzlich eintretender heftiger Drehschwindel und Gangunsicherheit.
- Ein erstmalig und plötzlich auftretender rasender Kopfschmerz.

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

**112**

Halten Sie bitte für den Notarzt eine Liste der vom Patienten eingenommenen Medikamente bereit! Ohne die Medikamentenliste kann keine optimale Notfallbehandlung durchgeführt werden.

### Wohlfahrtsverbände

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

- Ambulante pflegerische und hauswirtschaftliche Hilfen.
- Stationäre und teilstationäre Angebote.



- Behindertenhilfe/Altenhilfe (Altentagesstätten, Altenclubs, 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 Wohlfahrtverbände finden Sie im Seniorenwegweiser und unter:

<http://www.kh.seniorenwegweiser.eu/>

## **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 sozialpädagogischer Betreuung, wohnbegleitenden Hilfen, Bereitschaftsdiensten), Wohnheimen sowie Alten- und Pflegeheimen. Auskunft erteilen die Krankenkassen.

Diese gewähren auf Antrag in besonderen Härtefällen Schwerbehinderten zur Ausgestaltung und Ausrüstung bestehenden Wohnraums und zur Schaffung neuen Wohnraums einen Zuschuss.

### **Betreutes Wohnen**

Informationen zu Betreutem wohnen und den Einrichtungen finden sie im Seniorenwegweiser oder unter:

<http://www.kh.seniorenwegweiser.eu/>

### **TIPP:**

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.

**Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des  
Landes Rheinland Pfalz in Mainz**

[www.msagd.rlp.de](http://www.msagd.rlp.de)

**Kreisverwaltung Bad Kreuznach**

**Gesundheitsamt**

Koordinationsbüro der Regionalen Gesundheitskonferenz

Frau Birgit Abt

Ringstraße 4

55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 803 - 1712

Fax.: 0671 / 803 - 2712

E-Mail: [birgit.abt@kreis-badkreuznach.de](mailto:birgit.abt@kreis-badkreuznach.de)

**Betr.: Schlaganfallwegweiser für den Kreis Bad Kreuznach**

Für eine Neuauflage des Schlaganfallwegweisers habe ich folgende

**Verbesserungsvorschläge:**

---

---

---

---

---

**Bitte korrigieren Sie folgende(n) Fehler:**

**Seite:** \_\_\_\_\_

**Fehler:**

**Absender:**

---

---

---

---