



**Schlaganfallhilfe
Bergisch Land e.V.**

Volkskrankheit Schlaganfall

Stand: 2024



Schlaganfallhilfe Bergisch Land e.V.

: unsere momentane Gliederung

Die Schlaganfallhilfe Bergisch Land e.V. hat 120
Mitglieder

Es gibt 5 unterschiedliche Gruppen in Wermelskirchen

1 Büro mit Öffnungszeiten Dienstag und Donnerstag
zur Beratung

Es gibt 1 Gruppe im Klinikum Leverkusen, das unser
Büro betreut und leitet

Es gibt seit Dezember einen 2. e.V.



Schlaganfallhilfe Bergisch Land e.V.



NETZWERK
Schlaganfall
Landesverband NRW e.V.

Das Netzwerk Schlaganfall e.V. besteht seit dem
01.12.23 und ist noch im Aufbau.

Es gibt auch noch keine richtige Internetseite. Auch
die ist gerade im Aufbau und wird mit Leben gefüllt.

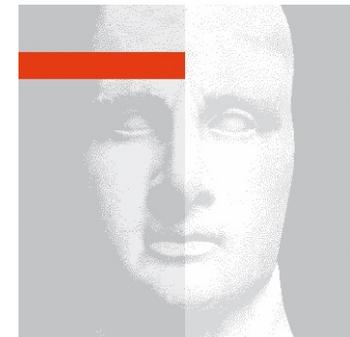
Aber wir arbeiten.

Kurzportrait Schlaganfall-Hilfe

Mission der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe:
Wir verhindern Schlaganfälle und verbessern die Versorgung von Schlaganfall-Patienten.

- Gegründet 1993 durch Liz Mohn
- Kompetenzzentrum und Ansprechpartner zum Krankheitsbild Schlaganfall
- Unabhängig und gemeinwohlorientiert

STIFTUNG



DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE



- ▶ Unser Büro ist in Wermelskirchen und wir sind für das ganze Bergische Land zuständig.
- ▶ Was machen wir?
- ▶ Wir helfen Menschen nach Schlaganfall von Baby bis zum Senior.
- ▶ In unserem Büro kann sich jeder Hilfe holen ob Mitglied oder nicht



Ich habe vor fast 18 Jahren mit einer Gruppe mit 20 Besuchern angefangen.

Inzwischen arbeiten in unserem Büro unser Büroteam von 3 Mitarbeitern zusätzlich

1 vom Vorstand ist für Buchführung, Personalsachen und Vorstandsarbeit mit zuständig

1 vom Vorstand ist mit für die Computertechnik, Listen, Gespräche mit Betroffenen zuständig

Unsere Bürokraft, die wir als unsere gute Seele sehen, die Gespräche führt, die Dienstag und Donnerstag da ist, Telefon, Gespräche vor Ort usw.

Wir machen diese Dinge all möglichst zu zweit.



Wir betreuen 5 Gruppen in Wermelskirchen

1 Seniorengruppe ab 60 Jahre für Betroffene und Angehörige

1 junge Gruppe bis 60 Jahre

1 Gymnastikgruppe für Betroffene jeden Alters und einen Austausch in der gleichen Zeit für Angehörige

1 Musikgruppe

1 Kindergruppe für betroffene Kinder mit Geschwisterkinder und Eltern



Unser Büro

Das Büro ist meist die 1. Anlaufstelle für Fragen und Hilfen

Wobei helfen wir?

Wir haben ein großes Netzwerk auf das wir greifen können, wenn wir nicht selber helfen können.

Hilfen beim Antragstellung für den
Schwerbehindertenausweis, wegen Pflege- und
Pflegegrade,
Suchen von Pflegedienst, Physio- oder Ergotherapie

Wir helfen beim sortieren, was wann dran ist.



Wir finanzieren uns als e.V. mit Gemeinnützigkeit durch:

Selbsthilfeförderung der Krankenkassen (Antrag einmal im Jahr) Ausgezahlt wird knapp die Hälfte des Beantragten

Durch unterschiedliche Spenden

Durch Mitgliedschaft jetzt mind 18 Euro jährlich, damit jeder dabei sein kann

Durch Öffentlichkeitsarbeit



Wir helfen bei Schlaganfall und auch anderen neurologischen Erkrankungen.

Egal welche Fragen aufkommen und wo Hilfe gebraucht wird, wir helfen oder wissen wer helfen kann.

Wir bilden Schlaganfallhelfer aus, die den Schlaganfallbetroffenen und Angehörigen in der ersten schweren Zeit bei Seite stehen.

“



Was machen unsere Schlaganfallhelfer

Sie begleiten den Menschen mit Schlaganfall „
ein halbes bis zu einem Jahr nach dem
Schlaganfall bei anstehenden Fragen

Er geht alle 1 bis 2 Wochen zu dem
Betroffenen nach Hause oder trifft sich mit
ihm

Er hört zu, ohne immer direkt eine Antwort
geben zu müssen.



- ▶ Unterstützt bei
- ▶ Welche Hilfsmittel (arbeitet wenn möglich mit einem von der Stiftung zertifizierten Sanitätshaus zusammen)
- ▶ Unterstützt beim suchen der Ergo, Logo und Physiotherapie
- ▶ Hilft bei Ämtergängen, wo Hilfe gebraucht wird
- ▶ Unterstützt bei der suchen von Ärzten Neurologe usw
- ▶ Unterstützt bei der Antragstellung, von Schwerbehinderung, Pflegegrad, Krankengeld, Arbeitsamt, Rentenamt
- ▶ Und auch bei der Verlängerung was öfters schwierig ist

“



”

Es ist wichtig, die Fragen der Betroffenen und Angehörigen ernst zu nehmen, denn jeder Schlaganfall ist anders!

Was ist ein Schlaganfall?

Schlaganfall

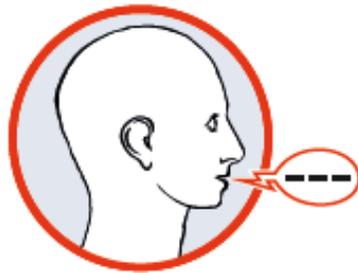
= schlagartig auftretender
Ausfall von
Gehirnfunktionen wie z.B.
nicht mehr
sprechen können



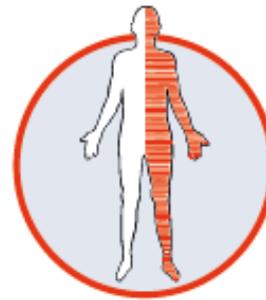
Die Schlaganfall-Symptome



Sehstörungen



**Sprach- und
Sprachverständnis-
störungen**



**Lähmung,
Taubheitsgefühl**



**Schwindel mit
Gangunsicherheit**



**Sehr starker
Kopfschmerz**

Verhalten im Notfall - Jede Minute zählt!

- ▶ Eine Hirnregion wird nicht mehr mit Blut versorgt: Gehirnzellen sterben ab
- ▶ Mit jeder Minute, die das Gehirn nicht durchblutet wird, nimmt es zusätzlichen Schaden!
- ▶ Beste Behandlungsaussicht: Beginn der Behandlung innerhalb von 4,5 Stunden!
- ▶ „Time is brain!“



Beim Auftreten von Schlaganfall-Symptomen wählen Sie sofort:

Notruf



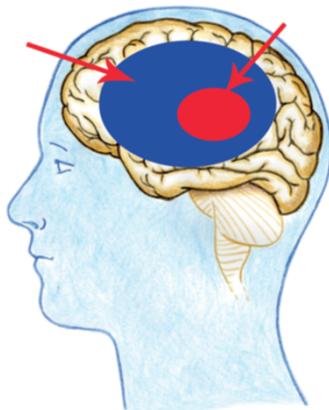
112

Ein Schlaganfall „wächst“

Risikogewebe

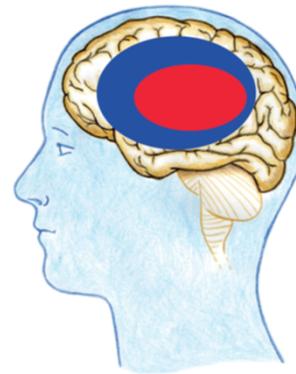
Kern des Hirninfarkts

Hirnschaden wächst!



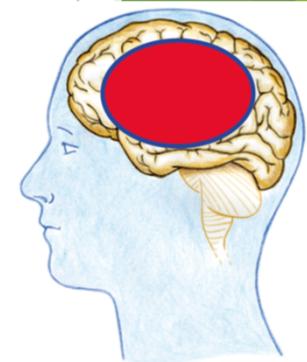
0 h

© Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe



1 h

3 h



3-6 h

Notruf

112



Rettungsdienst

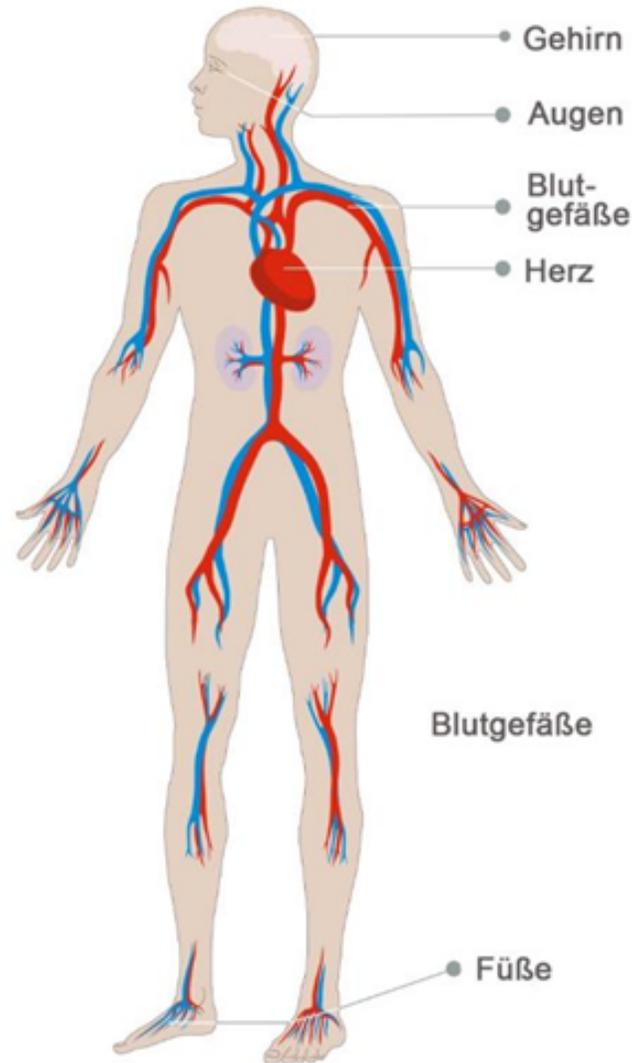


Bildgebung



Therapie

Schlaganfall ist häufig und gefährlich



© Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

- mehr als 260.000 Deutsche erleiden jährlich einen Schlaganfall
- jeder Dritte stirbt im ersten Jahr nach dem Schlaganfall 😊😊😞
- zwei von drei Überlebenden bleiben behindert 😊😞😞

Wie entsteht ein Schlaganfall?

Gefäßverschluss

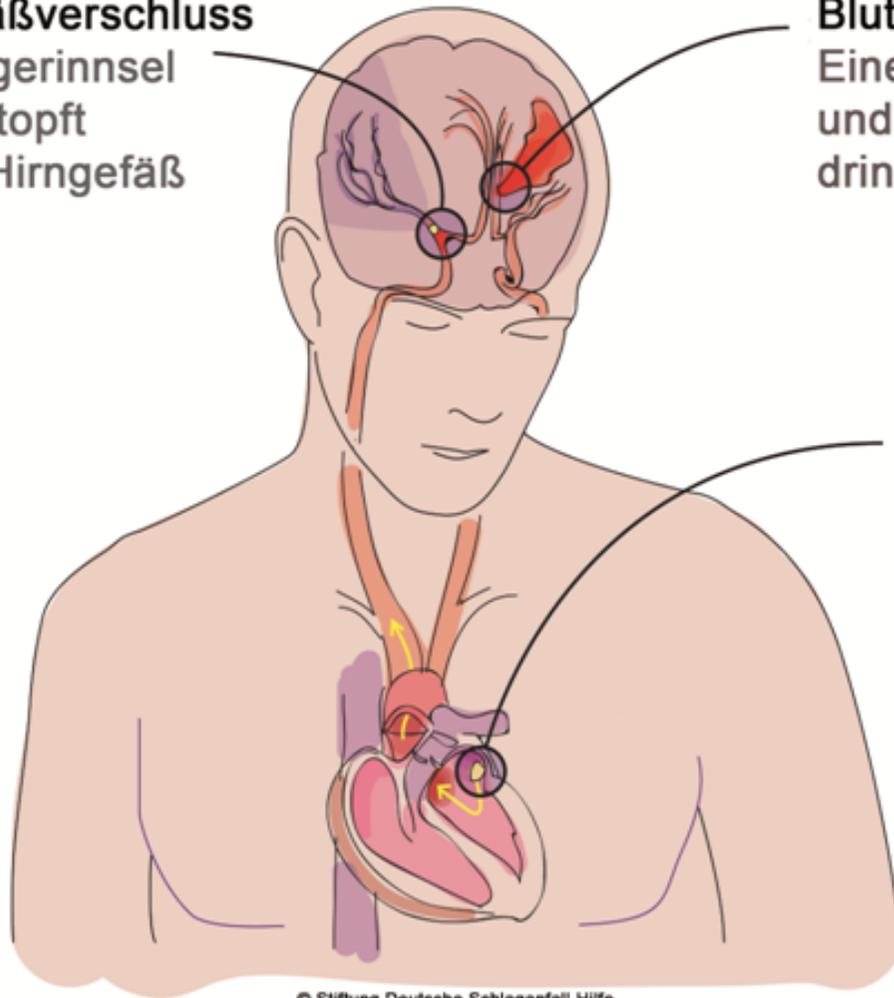
Blutgerinnsel verstopft ein Hirngefäß

Blutung

Eine Arterie platzt und das Blut dringt ins Gehirn

Blutgerinnsel

können sich bei Vorhofflimmern im Herzen bilden, ins Gehirn wandern und Gefäße blockieren



Risikofaktoren für Schlaganfall

- Bluthochdruck
- Herz-Rhythmus-Störungen (Vorhofflimmern)
- Zuckerkrankheit (Diabetes)
- erhöhte Blutfette
- Rauchen
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- ungesunde Ernährung
- starker Alkoholkonsum
- vorhergehender Schlaganfall

70 %
aller Schlaganfälle
sind **vermeidbar!**

**Mehrere Risikofaktoren
sind besonders gefährlich!**



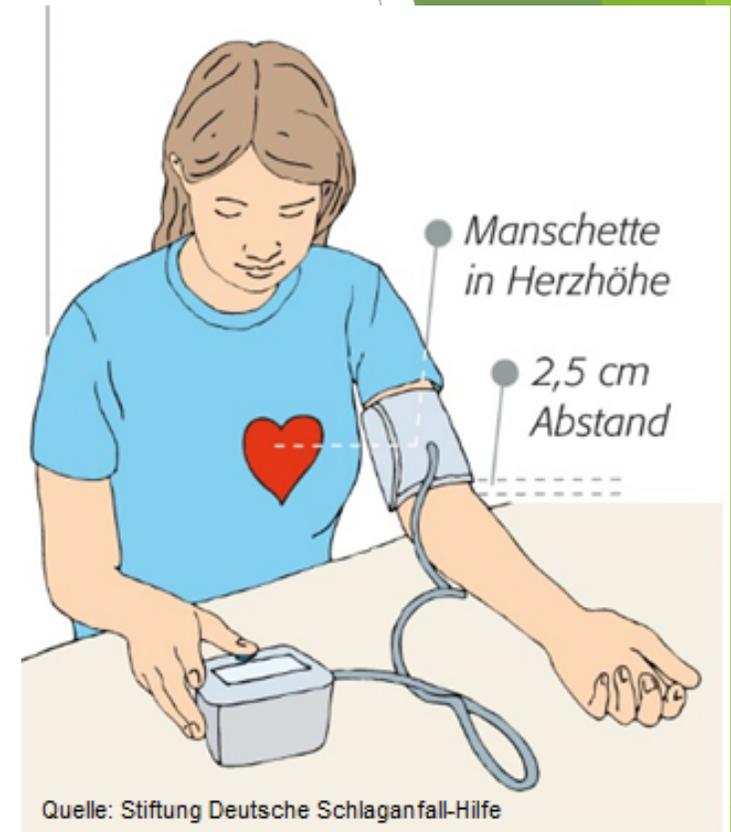
- ▶ Weitere Faktoren aus unserer Sicht sind
 - ▶ zu großer Stress
 - ▶ Blutgerinnungsstörungen
 - ▶ (das Blut ist von alleine dicker als bei anderen Menschen und kann sich schneller verklumpen)
 - ▶ Loch in der Herzwand, was vorher nicht bemerkt worden ist

Bluthochdruck

- Wichtigster Risikofaktor des Schlaganfalls
- Werte um 130 / 80-90 mmHg anstreben

Regelmäßig Blutdruck kontrollieren

- erhöhten Blutdruck senken
- verordnete Medikamente regelmäßig einnehmen



Rauchen

- ▶ **Nikotin** verengt die Adern
- ▶ **Giftstoffe** schädigen die Adern
- ▶ Rauchen verändert die **Blutfette**

führt zu

Bluthochdruck
Ablagerungen
erhöhte Blutfette

Aufhören lohnt sich!

- nach 1 Jahr Schlaganfall-Risiko deutlich gesenkt
- nach 3 Jahren: kein erhöhtes Risiko mehr



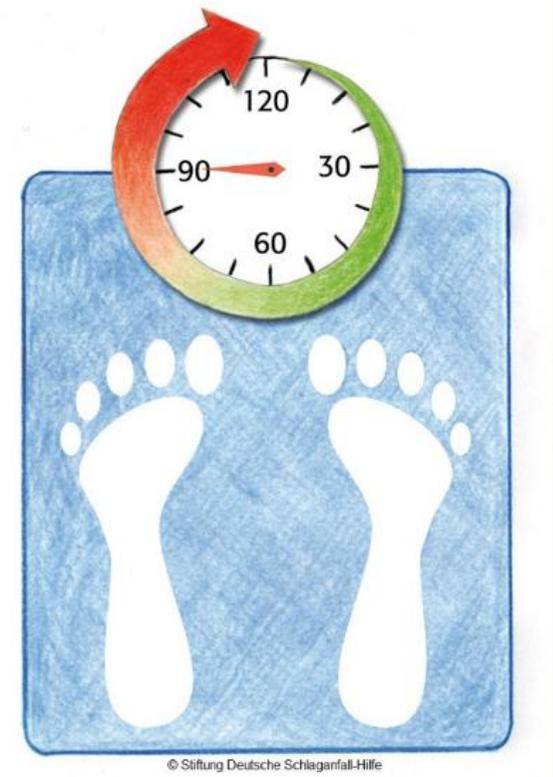
Übergewicht

►... ist häufig und gefährlich:

- Jede zweite Frau 
- Zwei von drei Männern 

**... fast alle Übergewichtigen haben
weitere Risikofaktoren**

- Bluthochdruck
- erhöhter Blutzucker
- erhöhte Blutfette



Gesunder Lebensstil: Bewegung

► **Empfohlene Bewegung**

30 Minuten Sport 3 x pro Woche oder 3 x 10 Minuten bewegen täglich

- Spazieren gehen
- Radfahren
- Tanzen
- Schwimmen
- Treppensteigen



► **... so dass man schwerer Atmen muss als gewöhnlich!**

Gesunder Lebensstil: Ernährung

Empfohlene gesunde Ernährung:

Viel Obst und Gemüse sowie mediterrane Kost

- Gemüse statt Fleisch
- öfter Salat und Fisch
- Obst statt Torte



Wie kann ich mich schützen?

► **Gesunder Lebensstil:**

- viel bewegen
 - viel Obst und Gemüse essen
 - wenig Alkohol trinken
 - nicht rauchen
-
- Blutdruck, Blutzucker, Blutfette regelmäßig kontrollieren lassen
 - Herzrhythmusstörungen (Vorhofflimmern) erkennen und behandeln





- ▶ **Versuchen zu großen Streß zu vermeiden**
- ▶ Sich gezielt Auszeiten nehmen
- ▶ Sich seinen Ort zum Auftanken suchen
- ▶ Zwischendurch das Lachen nicht vergessen
- ▶ Sich kleine Ruheinseln schaffen



Wann kann ich wieder auf REHA ?

Was zahlen die Krankenkassen ?

Therapien zu Hause ?

Wie komme ich zu meinem Recht ?

Alltag nach der REHA ?

Autofahren nach Schlaganfall ?

Pflegeversicherung ?

?



STIFTUNG

Schlaganfall Wermelskirchen e.V.

Blutung Schlaganfallgebiet

DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE



Unsere Aktivitäten z. B. gemeinsam Eis essen in Dhünn unter Palmen



Unsere 10 Jahr Feier am 8.4.2017 mit 120 geladenen Gästen.



Unsere letzte Aktion im Dezember 2017 in Wermelskirchen.

- ▶ Transferstühle für in
- ▶ Die Sparkasse, ins Rathaus,
- ▶ Haus der Begegnung usw.
- ▶ Organisiert und den
- ▶ Einzelnen Stellen
- ▶ geschenkt



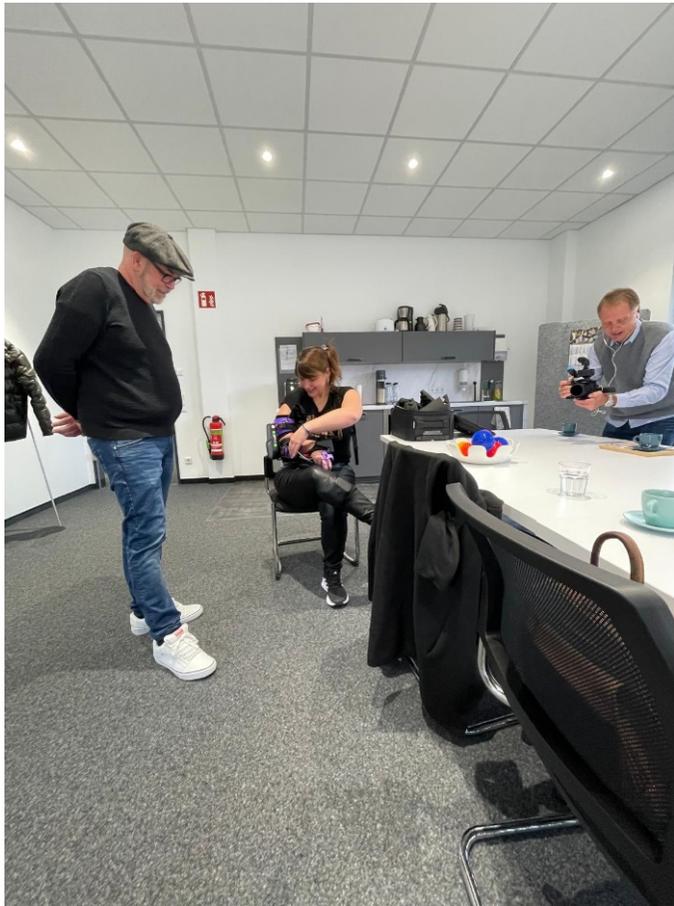
Ein Beispiel wie wir eine junge Frau schweren Schlaganfall begleiten



Ein Beispiel wie wir eine junge Frau schweren Schlaganfall begleiten



Ein Beispiel wie wir eine junge Frau schweren Schlaganfall begleiten





Was wollen wir mit unseren Gruppen erreichen

Wir informieren uns, um immer auf dem neuesten Stand zu sein

Wir brauchen den Austausch und sind auch immer bereit, neue Betroffene, Angehörige und Interessierte mit in unsere Gemeinschaft aufzunehmen

Uns immer Gegenseitig aufzubauen und von einander zu lernen

Freud und Leid miteinander zu teilen

Wir wollen erreichen, dass Menschen mit Behinderungen nicht wegen ihren Behinderungen behindert werden



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Sagt die
Schlaganfallhilfe Bergisch Land e.V.