



Thema:
Unsere ersten
fünf Jahre

Schlaganfall

Landesverband

Niedersachsen e.V.



*Es sind die
Begegnungen mit Menschen,
die das Leben lebenswert machen.*

Guy de Maupassant
französischer Schriftsteller (1850 – 1893)

In dieser Ausgabe

Unsere ersten fünf Jahre

Bericht von Ullrich Weber.....Seite 4

Fachbegriffe verständlich:

Was ist eine „Stroke Unit“?.....Seite 6

Stroke Units in Niedersachsen

Einrichtungen in der ÜbersichtSeite 7

Mein Ehrenamt im Senioren-Beirat Bericht von Hans-Peter BöttcherSeite 9

Terminvorschau 2017Seite 10

WeihnachtsgrußSeite 11

Rezept-TippSeite 12

Rätselecke Sudoku.....Seite 13

Hund und Dreirad – mein Ansporn – meine Mobilität

Bericht von Dietmar v. Berlepsch.....Seite 14

Aus den Mitgliedsgruppen:

Gruppenseminar im Harz Bericht von Bärbel Weber.....Seite 16

ImpressumSeite 19

Aktuelles:

Unsere ersten fünf Jahre

Zitat unseres allerersten Presstextes vom 7. Dez. 2011: „Die Tätigkeit des SLN ist darauf gerichtet, unter aktiver Mitarbeit Betroffener und Angehöriger soziale Isolation verhindern zu helfen und die schnelle, nachhaltige Reintegration Betroffener zu unterstützen.“ Als ich das dem Pressevertreter so sagte, hatte ich bereits viele Jahre Erfahrung in der Selbsthilfearbeit gesammelt und mir, als Verfechter der Selbsthilfe im Ursprungssinn (Selbsthilfe dient dazu, sich selbst und anderen Gleichbetroffenen zu helfen), war es das Allerwichtigste, den Menschen und sein Schicksal, aber auch seine Talente im Blick zu haben.

Ziele unseres Landesverbandes:

Eine bessere Vernetzung einzelner Selbsthilfegrup-

pen wollten wir erreichen und wir wollten eine gemeinsame Interessenvertretung gegenüber medizinischen und politischen Institutionen sein. Wir wollten die breite Öffentlichkeit über Risikofaktoren und Warnzeichen aufklären und so einen eigenen Beitrag zur Prävention leisten.

Eines noch: Wir wollen bewusst handeln, gern unsere Fähigkeiten einbringen, aber wir wollen und dürfen uns auch nicht überfordern. Alles, grundsätzlich alles, was wir leisten, ist ehrenamtliches Engagement.



Zusammenwachsen:

Zusammengewachsen, das sind wir im Vorstand. Motivation, Kraft und unermüdlicher Einsatz trugen dazu bei. Unsere monatlichen Treffen ebenso, wie auch die Bereitschaft aller Beteiligten, ihre ganz persönlichen Interessen und die der einzelnen Mitgliedsgruppen zum Ausdruck zu bringen und vehement in diversen Diskussionsrunden zu vertreten – diese aber, wenn erforderlich, im Sinne einer gemeinsamen Strategie zurückzustellen.

Ich möchte diese Gelegenheit nutzen, den Mitgliedern des Schlaganfall Landesverbandes Niedersachsen für die konstruktive Mitarbeit zu danken. Insbesondere bedanke ich mich natürlich für die gute und gedeihliche Zusammenarbeit im Vorstand. Beflügelt wurde die Arbeit durch diverse Klausurtagungen und Seminare, die unsere gemeinsame Arbeit bereicherten. Wenn wir weiterhin so gut

zusammenarbeiten und jeder in seinem Umfeld zum weiteren Verbreiten des Begriffes »Schlaganfall Niedersachsen« beiträgt, ist die Zukunft des Landesverbandes gesichert. Nicht nur finanzielle Mittel sind notwendig, einen Verband fortbestehen zu lassen, sondern im Wesentlichen ist es das Engagement eines jeden Einzelnen. Dafür bedanke ich mich noch einmal bei allen Mitgliedern und wünsche dem Verband eine erfolgreiche und ereignisreiche Zukunft. Ich freue mich auf unsere weitere gemeinsame Arbeit.

**Was gut ist,
lässt sich immer noch verbessern,
lasst uns gemeinsam daran arbeiten.**

Ullrich Weber
Vorsitzender des SLN

Stroke Unit

Stroke Units sind Spezialstationen, auf denen Schlaganfall-Betroffene in den ersten Tagen nach ihrem Schlaganfall umfassend versorgt und betreut werden. Hier erfolgt die Diagnostik; die Betroffenen werden überwacht und therapiert. Der englische Begriff „stroke“ lässt sich mit dem deutschen „Schlag“ übersetzen, „unit“ bedeutet so viel wie „Einheit“.

Betroffene erhalten hier eine sehr gezielte Behandlung durch ein Ärzteteam (z.B. Neurologen, Kardiologen, Neurochirurgen, Röntgenfachärzte), das ein individuelles Behandlungskonzept erarbeitet.

Möglichst rasch wird mit Reha-Maßnahmen wie Krankengymnastik, Ergotherapie oder Logopädie begonnen. In der Regel verlassen Betroffene nach drei bis fünf Tagen die Stroke Unit. Von hier aus werden sie entweder auf eine neurologische bzw. Nor-

malstation verlegt oder direkt in eine Reha-Einrichtung überwiesen.

Wie geht es danach weiter?

Auch nach der Reha benötigen Patienten und oft auch ihre Angehörigen Hilfen, um mit der plötzlich völlig veränderten Lebenssituation fertig zu werden. Besonders wichtig sind hier die Selbsthilfegruppen.

Unser Schlaganfall Landesverband ist angetreten, ein Netzwerk aller Einrichtungen aufzubauen. Dabei sollen örtliche Selbsthilfegruppen gestärkt und mit Kliniken, Reha-Einrichtungen, niedergelassenen Ärzten und Therapeuten im Sinne der Schlaganfallpatienten und ihrer Angehörigen vernetzt werden. Ein Zurück ins gesellschaftliche Leben erfordert eine enge Zusammenarbeit aller Beteiligten.

Alphabetisch nach Städten sortierte Übersicht:

Stroke Units in Niedersachsen

31812	Bad Pyrmont	Ev. Bathildiskrankenhaus, Maulbeerallee 4	Tel. 0 52 81	9 90
38126	Braunschweig	Städtisches Klinikum, Salzdahlumer Str. 90	Tel. 05 31	59 50
21244	Buchholz	Krankenhäuser Buchholz und Winsen, Steinbecker Str. 44	Tel. 0 41 81	1 30
29223	Celle	Allgemeines Krankenhaus Celle, Siemensplatz 4	Tel. 0 51 41	7 20
49401	Damme	Krankenhaus St. Elisabeth gGmbH, Lindenstr. 3-7	Tel. 0 54 91	60 40 40
26721	Emden	Klinikum Emden, Hans-Susemihl Krankenhaus, Bolardusstr. 20	Tel. 0 49 21	9 80
37075	Göttingen	Universitätsmedizin Göttingen, Georg-August-Universität, Robert-Koch-Str. 40	Tel. 05 51	3 90
30169	Hannover	Diakoniekrankenhaus Friederikenstift gGmbH, Humboldtstr. 5	Tel. 05 11	1 29 28 29
30171	Hannover	DIAKOVERE Henriettenstift, Marienstr. 72-90	Tel. 05 11	28 90
30167	Hannover	Klinikum Region Hannover GmbH, Klinikum Nordstadt, Haltenhoffstr. 41	Tel. 05 11	97 00

Fortsetzung: Stroke Units in Niedersachsen

30625	Hannover	Medizinische Hochschule Hannover Carl-Neuberg-Str. 1	Tel. 05 11	53 20
31840	Hess.-Oldendorf	BDH-Klinik Hessisch Oldendorf , Greitstr. 18-28	Tel. 0 51 52	78 10
31134	Hildesheim	St. Bernward Krankenhaus , Treibestr. 9	Tel. 0 51 21	9 00
30880	Laatzen	KRH Klinikum Agnes Karll Hildesheimer Str. 158	Tel. 05 11	8 20 80
21339	Lüneburg	Städt. Klinikum Lüneburg gGmbH , Bögelstr. 1	Tel. 0 41 31	7 70
48527	Nordhorn	EUREGIO-KLINIK Albert-Schweitzer-Str. 10	Tel. 0 59 21	8 40
26122	Oldenburg	Ev. Krankenhaus Oldenburg , Steinweg 13-17	Tel. 04 41	23 66 49
49610	Quakenbrück	Christliches Krankenhaus Quakenbrück gGmbH Danziger Str. 2	Tel. 0 54 31	15 45 15
26452	Sande	Nordwest-Krankenhaus Sanderbusch Am Gut Sanderbusch 1	Tel. 0 44 22	8 00
38723	Seesen	ASKLEPIOS Kliniken Schildautal Karl-Herold-Str. 1	Tel. 0 53 81	7 40
29525	Uelzen	HELIOS Klinikum Uelzen , Hagenskamp 34	Tel. 05 81	8 30
26655	Westerstede	Ammerland Klinik GmbH , Lange Str. 38	Tel. 0 44 88	5 00

* Stand 01.10.2016, haben Sie neuere Erkenntnisse, so teilen Sie uns diese bitte zum Nutzen aller Leser mit.

Hans-Peter Böttcher

Mein Ehrenamt im Senioren-Beirat der Stadt Osterholz-Scharmbeck

Trotz Körperbehinderung (linksseitige Lähmung, Rollstuhlbenuer) kann ich dort aktiv sein. Der Beirat berät die Verwaltung der Stadt bei Vorhaben, die besonders Senioren betreffen z. B. Verkehrswege und deren Führung (Übergänge auf verkehrsreichen Straßen gehören dazu) behindertengerecht zu gestalten. Ortstermine für Besichtigungen nehmen viel Zeit in Anspruch.

Im Mehrgenerationenhaus werden verschiedene Aktionen durchgeführt. Unter anderem gibt es dort Skat-Turniere oder auch eine Reparatur-Werkstatt für Kleingeräte. Radwanderungen und vieles mehr werden organisiert.

Auch gibt es einen Waldspielplatz mit einer Boule-Bahn für alle – Jung und Alt treffen sich dort und spielen gemeinsam! Dieses sind nur einige wenige Beispiele.

Ich muss jetzt aufhören zu schreiben, denn mein "Ein-Finger-Suchsystem" ist müde.

Viel Vergnügen beim
Lesen wünscht
Hans-Peter Böttcher



Terminvorschau 2017

24. Januar	Syke	10:00 Uhr	1. SLN Vorstandssitzung 2017
08. März	Hambergen	10:00 Uhr	2. SLN Vorstandssitzung 2017
05. April	Burgdorf	10:00 Uhr	LV- Austauschtreffen 2017
20. Mai	Nienburg	noch offen	30 Jahre Schlaganfall SHG NI
16. – 18. Juni	Loccum	10:00 Uhr	Gruppenseminar in der HVHS Loccum
26. August	Burgdorf	10:00 Uhr	25. Selbsthilfetag in Burgdorf
27. August	Burgdorf	10:00 Uhr	Vorstandssitzung in Herbstfreuden
15. – 17. Sept.	Leer	10:00 Uhr	Vorstandsklausur in der JH Leer
04. – 07. Okt.	Düsseldorf	10:00 Uhr	Rehacare (zwei Messetage)
25. Oktober	noch offen	10:00 Uhr	Vorstandstreffen (Vorbereitung JHV)
22. November	Burgdorf	10:00 Uhr	Jahreshauptversammlung

Ein kleiner Weihnachtsgruß

**Wir
wünschen
Euch**

ein frohes Weihnachts-
fest, ein paar Tage

Gemütlichkeit mit viel Zeit

zum Ausruhen und Genießen,

zum Kräfte sammeln für ein neues Jahr.

Ein Jahr ohne Seelenschmerzen

und ohne Kopfweg, ein Jahr ohne Sorgen,

mit so viel Erfolg, wie man braucht, um zufrieden zu sein.

Und stets nur so viel Stress, wie Ihr verträgt, um gesund zu

bleiben, mit so wenig Ärger wie möglich

und so viel Freude wie nötig,

um 365 Tage lang rundum glücklich zu sein.

Diesen Weihnachtsbaum der guten Wünsche überreichen wir Euch

mit vielen herzlichen Grüßen...

**Das Redaktionsteam der Erstausgabe
unserer neuen Mitgliederinfo**

Rezept-Tipp

Bütermilchküchen Nechthild

- ① Für den Teig
250 g Mehl, 2 Tassen Zucker, 3 Eier, 2 Tassen Bütermilch, je 1 Päckchen Backpulver + Vanillezucker
alle Zutaten verrühren und auf gefettetem Backblech bei ca 180-200° ca 15 Minuten backen
- ② Zwischenzeitlich für den Belag
125 g Butter auf dem Herd schmelzen, 1 Tasse Zucker, 1 Teelöffel Zimt, 200 g blättrige Mandeln und 2 Eßlöffel Milch zugeben und aufkochen
- ③ Vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen, Butter-Mandel-Gemisch aufstreichen und nochmals ca. 15 Minuten backen.

Guten Appetit

Rätselecke:

Sudoku

Spielanleitung

Füllen Sie das Rastergitter

so aus, dass:

jede Reihe, jede Spalte

und alle 3 x 3 Boxen

die Zahlen 1 bis 9 beinhalten.

4		3		2	1		5	9
1			5					
				3				
8	9			6	7			
	3	7		5		4		1
	6		8				7	4
		9		1	3			6
	8		2	4		9		

Hund und Dreirad – mein Ansporn – meine Mobilität

Im Mai 2002 hatte ich einen Schlaganfall mit einer rechtsseitigen Lähmung. Nachdem ich die Anfangsschwierigkeiten (keine Lust zu irgendwelchen Dingen und am liebsten hätte ich mir einen Strick gekauft) überwunden hatte, musste sich etwas ändern.

Ich wollte wieder etwas tun – ein Dreirad musste her!

Ein Gerät zum Fortbewegen. Im Mai 2013 kaufte ich ein dreirädriges Liegerad. Es war verflucht teuer, etwa 5.600 Euro. Eines mit Elektro-Antrieb. Vorher hatte mir mein Sohn ein Dreirad geschenkt (zwei Räder vorn und ein Rad hinten, ein umgebautes normales Fahrrad), aber nach kurzem Gebrauch hatte sich die Schweißnaht vorne gelöst und ich brach mit dem Fahrrad zusammen (ohne körperlich Schaden zu

nehmen). Ich bekam ein zweites Fahrrad vom Händler geschenkt, aber es hatte den gleichen Defekt wie das Erste. Ich musste mich nun notgedrungen nach einem neuen Dreirad umsehen. Im Internet wurden viele Modelle angepriesen. Auch mehrere Dreiräder der Firma „Hase-Bikes“.

Ich habe mich trotz des hohen Preises für das Rad des Typs Lepus entschieden. Es war gut zu besteigen und hatte einen komfortablen Sitz, eine Nabenschaltung, elektrisches Licht usw.

Da kam der Hund ins Gespräch ...

Ein Labrador Retriever mit einer Mischung eines belgischen Polizeihundes (10 Wochen alt). Dieser Hund musste zuerst an das Fahrrad gewöhnt werden. Um

ihn am Anfang zu schonen, kam ein zweirädriger Kindersitz zum Einsatz. Er wurde hinten angebaut und wenn die Tour zu lang war wurde er einfach darauf gesetzt. Inzwischen läuft er neben dem Rad her (an einer gefederten Stahlleine und anschließenden Ziehleine). Wir fahren jeden Tag; morgens ca. 15 km und abends ca. 10 km. Beim Start freut sich der Labrador auf die Fahrt. Er zieht mit bis zu 40 km/h die ersten 3 bis 4 km los und wird dann ruhiger. Das Ganze geht auch bei Regen und Schnee, jeden Tag, das ganze Jahr. Das sind dann neun- bis zehntausend Kilometer.

Wichtig für uns beide!

Die täglichen Ausflüge machen mir Spaß, dienen dem täglichen Kampf gegen den Schlaganfall und auch der Hund hat sein Vergnügen. Ich hoffe, dass das so weitergeht! Ich bin bei Eintritt des Schlaganfalls 57 Jahre alt gewesen und heute 71.



Ein eingespieltes Team:
Dietmar v. Berlepsch,
mit komfortablen
Lepus-Dreirad und
Labrador Harro.

Abwechslungsreiche Tage in Bad Lauterberg

Im Juni dieses Jahres fuhr ich zusammen mit 21 Mitgliedern der Schlaganfallselbsthilfegruppe Burgdorf/Lehrte/Peine erstmals zu einem mehrtägigen Seminar nach Bad Lauterberg im Harz. Neben interessanten Unterrichtungen blieb so noch Zeit, sich besser kennen zu lernen, auszutauschen und krankheitsbedingte Probleme nach dem Tagesprogramm in kleinen Kreisen zu besprechen.

Die Anreise erfolgte individuell mit privaten PKW, wobei bedingt auch Fahrgemeinschaften gebildet wurden. So wurde gewährleistet, dass alle Teilnehmer ihre persönlich benötigten Hilfsmittel wie Faltrollstühle oder Rollatoren mitnehmen konnten. Die Unterbringung im Kneippotel in Bad Lauterberg war sowohl in Einzel- als auch in Doppelzim-

mern vorgesehen. Teilweise mussten die Zimmer wegen der körperlichen Einschränkungen der Gäste behindertengerecht sein. Für einige Gruppenmitglieder waren bereits Anreise und Zimmerbezug recht aufregend, da sie seit dem Schlaganfall keine Möglichkeit mehr hatten, in einem Hotel zu übernachten.

Nachdem am Freitagnachmittag die letzten Teilnehmer eingetroffen waren, gab es nach einer kurzen Begrüßung durch den Gruppenleiter eine sehr aufgelockerte Vorstellungsrunde, da sich durch die Teilnahme einiger Angehöriger nicht alle Teilnehmer untereinander kannten. Bereits bei diesem „Gedächtnistraining“ gab es manches zum Lachen und die anfänglichen Unsicherheiten und die Zurückhaltung waren überwunden.

Am Samstagmorgen ging das Programm gleich nach dem gemeinsamen Frühstück weiter. Es wurden zwei Gruppen gebildet. Ich war in der ersten Gruppe, hier wurden unter anderem Achtsamkeitsübungen (auch für die weitere Nutzung zu Hause) durchgeführt. Das Zusammenspiel der rechten und linken Gehirnhälfte wurde erläutert und die Vernetzung der beiden Gehirnhälften z. B. durch die Bewegungsübung mit der „liegenden Acht“ veranschaulicht und beübt.

Die Therapeutin ging dabei immer wieder auf die krankheitsbedingten Probleme der einzelnen Teilnehmer ein und konnte auch so manchen Hinweis und Tipp für die pflegenden Angehörigen geben.

Auf der Wiese des Hotels wurde am Nachmittag bei schönstem Sonnenschein ein Bewegungstraining durchgeführt, bei dem erstaunlicherweise auch stark bewegungseingeschränkte Gruppenmitglieder teil-

nehmen konnten. Sie kamen zwar etwas langsamer voran, hatten aber viel Freude an der Sache.

Die Teilnehmer der zweiten Gruppe erarbeiteten zwischenzeitlich mit Ihrem Teamer, was die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe für sie selbst bedeutet, was eine Selbsthilfegruppe bewirken kann und welche Auswirkungen sie z. B. auch auf ihr Selbstwertgefühl hat. Die Wichtigkeit sozialer Kontakte, das Begründen neuer Freundschaften, der Austausch mit gleichartig erkrankten Menschen und auch der Austausch der Angehörigen untereinander erleichtern so manche schwierige Situation.

Auch medizinische Probleme lassen sich mit und unter gleichartig Betroffenen viel leichter ansprechen. Nach dem gemeinsamen Abendessen stellten beide Gruppen ihre Tagesaktivitäten der jeweils anderen Gruppe vor. Alle waren sich einig, dass es ein sehr

erfolgreiches Seminar war. Der Tag klang dann in gemütlicher Runde aus, wobei sehr schnell die ersten Mitglieder erschöpft von dem anstrengenden Tag zu Bett gingen.

Beim Frühstück am nächsten Morgen hatten die meisten das Erlebte nochmals Revue passieren lassen und alle waren sich einig, dass es ein sehr informatives, schönes und erlebnisreiches Wochenende war. Ich bin mir sicher, dass alle Teilnehmer gern auf die-

ses Wochenende zurückblicken und davon für den Alltag und die Bewältigung der krankheitsbedingten Einschränkungen profitiert haben.

Der Tenor nachfolgender Gespräche war eindeutig:

„Wenn es auch recht anstrengend war – wir würden alle gern jederzeit wieder teilnehmen.“

Bärbel Weber, Angehörige



Eine starke Truppe!
Die Teilnehmer
Gruppenseminars
zur Stärkung der
Alltagskompetenz
in Bad Lauterberg

Foto: Ullrich Weber



Impressum

Herausgeber

Schlaganfall Landesverband Niedersachsen e.V. (SLN)

Ullrich Weber, Nachtigallenweg 15, 31303 Burgdorf

Tel. 0 51 36 8 27 27

oder E-Mail: schlaganfall-niedersachsen@arcor.de

Internet: www.schlaganfall-niedersachsen.de

Gestaltung

Ilona Alice Bühring

www.iab-web.de

Auflage

2.000 Exemplare

November 2016

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung

der DAK Gesundheit



Bei Schlaganfallverdacht umgehend handeln! Bewahren Sie Ruhe!

Wählen Sie die Notrufnummer 112!

Bis zum Eintreffen des Notarztes sind Sie für den Betroffenen verantwortlich. Beruhigen Sie ihn!

Dringen Sie gegenüber den Rettungskräften auf den Transport in eine Stroke-Unit!