



*Voller Elan
ins neue Jahr!*

Schlaganfall **L**andesverband **N**iedersachsen e.V.



*Einige Leute träumen von
herausragenden Leistungen, während
andere wach sind und sie vollbringen*

(Verfasser unbekannt)

In dieser Ausgabe

Mit Elan ins neue Jahr

Beitrag von Joachim KrohnSeite 4

Fachbegriffe verständlich:

Pflegestärkungsgesetz Beitrag von Ullrich WeberSeite 6

Reha-Einrichtungen für Schlaganfall-Betroffene in Niedersachsen

Eine ÜbersichtSeite 8

Was grünt, was blüht und nutzbar ist

Ein interessanter Spaziergang mit Rudi van der VeldeSeite 10

Terminvorschau 2017Seite 12

Rezept-TippSeite 14

Rätselecke SudokuSeite 15

Mit dem Wohnmobil in die Bretagne

Ein Reisebericht von Edgar WederSeite 16

ImpressumSeite 19

Aktuelles:

Mit Elan ins Neue Jahr!

Unser zweites Info-Heft liegt vor Ihnen. Auch wenn das Jahr nicht mehr ganz neu ist, wünsche ich Ihnen für 2017 alles Gute, vor allen Dingen aber Gesundheit. Viele Texte und Fotos sind von Ihnen eingereicht worden und sollen nun veröffentlicht werden. Die Frage von vielen von Ihnen ist, worum geht es inhaltlich beim Landesverband oder bei den einzelnen Selbsthilfegruppen?

Unser Bestreben ist es, über das Krankheitsbild Schlaganfall aufzuklären und ihn so möglicherweise zu verhindern. Außerdem soll den Betroffenen und Angehörigen durch Öffentlichkeitsarbeit geholfen werden – Ihnen Mut gemacht werden.

Betroffene, die sich zurückgezogen haben, sollen in der Gruppe wieder Freude am „normalen“ Leben finden. Auch mit einer gesundheitlichen Beeinträch-

tigung ist es möglich, ein aktives Leben zu führen. Dazu ist es oft notwendig Kompromisse zu schließen und Hilfe anzunehmen.

Der Austausch mit Gleichgesinnten ist dazu sehr wichtig. „Selbsthilfe“ be-

deutet aber auch, wie das Wort sagt, sich selbst zu helfen, aus der Isolation hervorzutreten, um das Leben neu zu meistern.

Durch die Vorstandssitzungen im Landesverband haben wir uns als Vorstandsmitglieder gut kennengelernt und viele Erfahrungen ausgetauscht, umgesetzt und zum großen Teil davon profitiert.



Niemals den Mut verlieren

Das soll auch in den einzelnen Selbsthilfegruppen so sein. Wir haben festgestellt, dass viele Gruppen größer geworden sind. Daraus folgern wir, dass der Bedarf an Selbsthilfegruppen vorhanden ist und stetig zunimmt und die regelmäßigen Treffen gut angenommen werden.

Ich bitte Sie nun, Ihre Erfahrungen in die Gruppen einzubringen und auch die Öffentlichkeit einzu-

binden. Dann ist unsere Arbeit wirkungsvoll und führt zum Erfolg. Und ganz wichtig ist:

Niemals den Mut verlieren!

Auf weiterhin gute Zusammenarbeit freut sich

Joachim Krohn

Stellv. Vorsitzender des SLN



Fachwissen verständlich erläutert:

Pflegestärkungsgesetz

Mit dem Zweiten Pflegestärkungsgesetz – PSG II – erfolgte eine grundlegende Reform der Pflegeversicherung. Ab 2017 gelten der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff und eine neue Begutachtungsrichtlinie für eine gerechtere, vor allem aber individuellere Begutachtung und Einstufung Pflegebedürftiger in Pflegegrade.

Statt der bisherigen drei Pflegestufen gibt es jetzt fünf Pflegegrade. Bei der Begutachtung werden neben körperlichen Einschränkungen insbesondere Einschränkungen in der Alltagskompetenz berücksichtigt. Das entscheidende Kriterium ist der Grad der Selbstständigkeit.

Es wird geprüft, wie selbstständig Aktivitäten ausgeführt werden können, um festzustellen, inwieweit

Hilfestellung notwendig ist. Im Zentrum des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs steht der pflegebedürftige Mensch, seine Selbstständigkeit und seine Fähigkeiten, unabhängig davon ob er wegen körperlicher, kognitiver oder psychischer Beeinträchtigungen auf die Unterstützung durch andere angewiesen ist.

Kognitiv heißt, das Wahrnehmen, Denken und Erkennen betreffend.

Während der Begutachtung werden die Selbstständigkeit und die Fähigkeiten eines Menschen in sechs Lebensbereichen, sogenannten Modulen, erfasst, mit Punkten versehen und nach einem festgelegten Schlüssel gewichtet.

Hieraus ergeben sich dann die Gesamtpunkte, welche den Pflegegrad bestimmen.

Pflegeberatung

Weitergehende Informationen zu diesem Thema erhalten Sie auf unserer Homepage schlagenfall-landesverband-niedersachsen.de oder beispielsweise in den Pflegestützpunkten oder bei den unabhängigen Pflegeberatern (Info siehe Kasten).

Seit dem 01. Januar 2009 hat jeder Pflegebedürftige in Deutschland einen Anspruch auf individuelle Pflegeberatung durch die Pflegekassen.

Diese erweiterte Pflegeberatung zielt darauf ab, den Pflegebedürftigen eine umfassende Unterstützung bei der Auswahl und Inanspruchnahme notwendiger Hilfe- und Pflegeleistungen zukommen zu lassen und auf die dazu erforderlichen Maßnahmen hinzuwirken.

Zahlreiche Publikationen zu den Pflegestärkungsgesetzen können Sie über die Webseite des Bundesministeriums für Gesundheit als PDF-Dokument herunterladen oder kostenlos in gedruckter Form bestellen. Ein Besuch dieser Website lohnt sich, da es dort zudem zahlreiche Tipps und Berichte aus der Praxis gibt:

www.pflegestaerkungsgesetz.de



Foto: RainerSturm@pixelio.de

Alphabetisch nach Städten in Niedersachsen sortierte Übersicht:

Reha-Einrichtungen für Schlaganfall-Betroffene

29549	Bad Bevensen	DIANA Krankenhausbetriebs-GmbH, Neurologie Dahlenburger Straße 2A, 29549 Bad Bevensen	Tel. 0 58 21 80 31 70
49152	Bad Essen	Dr. Becker Neurozentrum Niedersachsen Am Freibad 5, 49152 Bad Essen	Tel. 0 54 72 40 00
38667	Bad Harzburg	Barbarossa-Klinik Herzog-Julius-Straße 70 – 78, 38667 Bad Harzburg	Tel. 0 53 22 7 90 6 00
31542	Bad Nenndorf	Klinik Niedersachsen Hauptstraße 59, 31542 Bad Nenndorf	Tel. 0 57 23 70 70
31162	Bad Salzdetfurth	Klinik Hildesheimer Land An der Peesel 6, 31162 Bad Salzdetfurth	Tel. 0 50 63 47 01
27404	Gyhum	Reha-Zentrum Gyhum, Neurologische Klinik Klinik 3, Alfred-Kettner-Straße 1, 27404 Gyhum	Tel. 0 42 86 89 0
30657	Hannover	Klinik für Medizinische Rehabilitation u. Geriatrie Frickastraße 6, 30657 Hannover	Tel. 0 5 11 2 89 32 22
31840	Hess.-Oldendorf	BDH-Klinik Hessisch Oldendorf Greitstraße 18 – 28, 31840 Hessisch-Oldendorf	Tel. 0 51 52 78 10

Fortsetzung: Reha-Einrichtungen für Schlaganfall-Betroffene Niedersachsen

21266 Jesteburg	Therapiezentrum Waldklinik Jesteburg Kleckerwaldweg 145, 21266 Jesteburg	Tel. 0 41 83 7 99 0
49811 Lingen	MediClin Hedon Klinik Hedonallee 1, 49811 Lingen	Tel. 05 91 9 18 11 11
26133 Oldenburg	Rehabilitationszentrum Oldenburg GmbH Brandenburger Str. 31, 26133 Oldenburg	Tel. 04 41 4 05 0
49080 Osnabrück	medicos Osnabrück Weidenstraße 2 – 4, 49080 Osnabrück	Tel. 05 41 40 65 0
38723 Seesen	Asklepios Kliniken Schildautal Kliniken für Neurologische Reha und Frühreha., Karl-Herold-Str. 1, 38723 Seesen	Tel. 0 53 81 74 25 09
29614 Soltau	MediClin Klinikum Soltau Oeninger Weg 59, 29614 Soltau	Tel. 0 51 91 8 00 - 0
26832 Wilhelmshaven	Rehazentrum Wilhelmshaven Postakut- und Rehabilitationszentrum Orthopädie u. Neurologie Bremer Straße 2, 26832 Wilhelmshaven	Tel. 0 44 21 9 45 0

* Stand 12/2016 – haben Sie neuere Erkenntnisse, so teilen Sie uns diese bitte zum Nutzen aller Leser mit.

Was grünt, was blüht und nutzbar ist

Spontanes nach Draußen gehen – Wetter, Jahreszeit egal, das ist was Tolles und, wenn Besuch da ist, wird er in die Mitte genommen. Gemeinsam geht's dann los.

Als passionierter Naturfreund – für mich ist da besonders die Botanik interessant – lohnt es sich langsam zu gehen. Einen Vorgarten gibt es fast überall, ein Waldrand oder ein Schrebergarten sind oftmals in wenigen Minuten erreichbar. Möglichst abseits

viel befahrener Straßen; ein wenig Abstand reicht schon aus. Auch sollten Hundetoilettenwege gemieden werden, besonders dann, wenn am Wegrand Salat gesammelt wird.



Junger Giersch, Brennesseltriebe und Löwenzahn lassen sich mit Gänseblümchenkraut zu einem letztlich sehr gesunden Salat kreieren.

Besonders schön ist der Blumenstrauß, der ganz nebenbei mitgepflückt wird.

Fortsetzung: Spaziergang vor unserer Haustür mit Rudi van der Velde

Als etwas Besonderes entpuppt sich unser Spaziergang nahe Bahngleisen und Brachflächen. Hier finden sich viele Heilpflanzen und oft auch eine ganz überraschende Vielfalt nicht alltäglicher Blütenpracht.

Selbst im Winter ist es eine Augenweide, denkt man an Fruchtstände von Gräsern, die oft schon als kostenloses Bastelmaterial im Kreativkurs unserer Gruppe genutzt wurden.



Als Tee köstlich und gesund:

Junge Blätter von Himbeeren und Brombeeren (März bis Mai und September), kurz blanchieren und abtrocknen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.

Als 2/3 Basistee und 1/3 Zusatz nach Geschmack eignet sich Hagebutte (hoher Vitamin C Anteil).

Zählt doch mal die Blüten auf solch einem Spaziergang in den Wintermonaten von Dezember bis Februar. Staunend werdet ihr feststellen, was noch blüht und was man in 30 bis 60 Minuten (je nach Bewegungsdrang der Enkelkinder) erleben kann. Außerdem merkt ihr wie gesund das Ganze ist und wie viel Spaß auch kleine Ausflüge machen können.

**Macht's mal nach
euer Rudi**

Terminkalender aktuell – 2017

05. April	Burgdorf	10:00 Uhr	LV-Austauschtreffen 2017
13. Mai	Hannover	10:00 Uhr	Selbsthilfetag - Vorstandssitzung
20. Mai	Nienburg	15:00 Uhr	30 Jahre Schlaganfall SHG NI
20. und 21. Mai	Osterholz-Scharmbeck	10.00 Uhr	Publica Verbrauchermesse
11. Juni	Garbsen	14:00 Uhr	Erdbeerfest im H.d.R.
16. – 18. Juni	Loccum	10:00 Uhr	Gruppenseminar in der HVHS Loccum
22. Juni	Münster	10:00 Uhr	Sprechertreffen in Münster
26. August	Burgdorf	10:00 Uhr	25. Selbsthilfetag in Burgdorf
27. August	Burgdorf	10:00 Uhr	Vorstandssitzung im Gasthaus Haase
10. September	Garbsen	14:00 Uhr	Herbstfest im H.d.R.

Terminkalender aktuell – 2017

12. September	Hamburg	10:00 Uhr	Sprechertreffen in Hamburg
15. – 17. Sept.	Leer	10:00 Uhr	Vorstandsklausur in der JH Leer
04. – 07. Okt.	Düsseldorf	10:00 Uhr	Rehacare (zwei Messetage)
25. Oktober	Walsrode	15:00 Uhr	Vorstandstreffen (Vorbereitung JHV)
22. November	Burgdorf	10:00 Uhr	Jahreshauptversammlung
01. – 03. Dez.	Bielefeld	10:00 Uhr	Selbsthilfeworkshop der Stiftung DSH

*Die Blumen des Frühlings
sind die Träume des Winters.*

Khalil Gibran (1883 – 1931)



Rezept- Tipp

Pökungsgeschneitztes in Currysauce (für 4-6 Personen)

Zutaten: 1 kg Pökelfleisch, je 1 Flasche Kraft
Currysauce und Kraft Chilisauce, 2 Becher süße Sahne,
1 Dose Champions



Das Fleisch kleinschneiden und in eine große Auflaufform geben. Saucen, Sahne und Champions darübergeben. Beide Sauceflaschen nochmals ca 1/3 voll mit Wasser füllen, Reste damit ausspülen und über das Fleisch gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180-200° gut 1 1/2 Std. garen.

Dazu schmeckt Baguette oder Reis

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.

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

Mit dem Wohnmobil in die Bretagne

Wer schon einmal in der Bretagne war, weiß wovon ich rede. Dort erleben wir eine traumhafte Küstenlandschaft mit malerischen Häfen und köstlicher Meeresküche. Mit einem Automatik-Wohnmobil, ausgestattet mit einer Garage für Dreirad, Rollstuhl und Rollator sowie Campingtisch, Stühlen, Grill etc., machen wir uns auf den Weg durch Holland und Belgien entlang der Kanalküste über die Pont de Normandie, die mit 936m Spannweite die größte Brücke Europas ist.

Nach ca. 860 km ist die mittelalterliche Hafenstadt Honfleur in der Normandie unser erstes Ziel. Hier am alten Hafen, mit kleinen Restaurants herum, gibt es das erste Mal Miesmuscheln, mit einem Cidre aus einer Porzellantasse. Ein Bummel durch den pittores-

Lebensfreude pur:
Edgar Weder mit
seinem Dreirad vor
traumhafter Kulisse.



ken Künstlerort mit seinen sechsstöckigen Häusern lohnt sich. Am nächsten Tag geht es weiter am Mont Saint Michel vorbei nach Hirel, wo wir die Strandsegler beobachten können. Es gibt hier zu Spottpreisen herrliche Austern zu schlürfen. Diesmal haben wir mit dem Wetter Glück. Das soll drei Wochen so bleiben, was in der Bretagne selten ist, denn hier muss man neben dem ständigen Wind auch mit Regen rechnen. Nach einem weiteren Tag zieht es uns weiter. Es geht vorbei an Saint Malo, einer sehenswerten Hafenstadt, die einst von wohlhabenden Kaufleuten gegründet wurde und von einer imposanten Festungsmauer umgeben ist. Wir fahren weiter nach Morlaix, dessen Stadtbild von einem gewaltigen Viadukt geprägt wird. Unsere Reise geht an Brest vorbei zu unserem Ziel Lampaul Plouarzel. Hier verbringen wir einige Tage auf dem Wohnmobil-Stellplatz, der einen herrlichen Blick über die ganze Bucht mit dem kleinen Hafen bietet.

Ein wunderschöner Ort am westlichsten Ende des Finistère (Ende der Welt). Hier findet man eine traumhafte Steilküste mit schönen Badebuchten und Stränden, die vom Massentourismus verschont geblieben sind.

Nach einigen schönen Tagen fahren wir weiter nach Locronan, ein sehenswerter Ort, in dem man sich ins Mittelalter katapultiert fühlt. Die Architektur dieser Stadt, gegründet im siebten Jahrhundert, diente



schon vielen Filmen als Kulisse. Über Douarnenez führt unser Weg in die Bucht von Audierne. Hier laden kilometerlange Sandstrände zum Wandern ein. Wir bleiben einige Tage in Plozevet und in Plovan.

Unsere Rückreise geht über die befestigte Stadt Concarneau, die im Sommer eine der meist besichtigten Orte der Bretagne ist. Die Festung und der schöne Hafen mit seinen Fischerbooten laden dazu ein. In Pont-Aven erwartet uns ein malerischer Künstlerort, der an der Flussmündung des Aven schon den Maler Gauguin inspirierte. Hier essen wir am Hafen die



besten Muscheln, die es weit und breit gibt. Weiter führt unser Weg nach Belon, wo wir an einer romantischen Flussmündung noch einmal die legendären Belon-Austern genießen. Dann geht es wieder über Honfleur zurück

nach Hause.

Wenn noch Zeit ist, führt uns unser Weg über die sehenswerte belgische Stadt Brügge.

Die mittelalterliche Stadt wird durch Ihre Kanäle und Windmühlen geprägt. Man kann Brügge per

Boot oder zu Fuß erkunden. Diese Stadt gehört zum Weltkulturerbe und hat eine überwältigende Vielzahl an Sehenswürdigkeiten.



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

Februar 2017

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!