



7 • PUNKTE • PROGRAMM GEGEN DEN SCHLAGANFALL

Schlaganfall vorbeugen: Ein gesunder Lebensstil lohnt sich

**Themenschwerpunkt 2016:
„BEWEGUNG – MITMACHEN KANN JEDER“**



Landesverband Thüringen für die
Rehabilitation der Aphasiker e.V.

7 • PUNKTE • PROGRAMM GEGEN DEN SCHLAGANFALL

Schlaganfall vorbeugen: Ein gesunder Lebensstil lohnt sich

Themenschwerpunkt 2016: Bewegung – mitmachen kann jeder

Aber auch wer einmal einen Schlaganfall erlitten hat, trägt ein hohes Risiko, einen weiteren – einen Re-Infarkt – zu erleiden. Es ist deshalb extrem wichtig auch für Schlaganfall-Patienten, das 7 Punkte Programm zu beachten – Sie bringen sich sonst in große Gefahr.

Ein Schlaganfall ist eine starke Durchblutungsstörung im Gehirn, die zum schnellen Ausfall vieler Hirnfunktionen führen kann. Welche Symptome man verspürt, hängt davon ab, welche Hirnzentren darunter leiden oder ausfallen.

In Deutschland erleiden etwa 270.000 Menschen pro Jahr einen Schlaganfall. Mehr als 70 Prozent der Betroffenen sind über 60 Jahre alt. Doch auch Jüngere kann es treffen: Laut Statistik treten bereits 30 Prozent der Schlaganfälle bei unter 50-Jährigen auf. Selbst Neugeborene und Kinder können einen Schlaganfall erleiden!

Sie gehören zur Risikogruppe oder hatten bereits einen Schlaganfall? Dann ist es höchste Zeit, Risikofaktoren anzugehen!

1. Gegen Bluthochdruck, Übergewicht und erhöhte Blutfettwerte sollten Sie Maßnahmen treffen. Dazu ist meist eine Lebensumstellung mit gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung nötig. Ihr Arzt berät Sie zu den für Sie notwendigen Schritten und verordnet - falls notwendig - geeignete Medikamente.
2. Geben Sie das Rauchen auf. Fünf Jahre nach der letzten Zigarette reduziert sich das Schlaganfall-Risiko auf das eines Nichtraucherers.
3. Krankheiten, die das Schlaganfallrisiko erhöhen, sollten vom Arzt behandelt und kontinuierlich überwacht werden. Medikamente werden zum Beispiel bei der Behandlung von Diabetes, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, zu hohem Cholesterin und Thromboseerregung eingesetzt. Wägen Sie mit Ihrem Arzt Nutzen und Risiko ihrer Medikation ab und befolgen Sie konsequent dessen Ratschläge. Nehmen Sie die Medikamente regelmäßig wie verordnet ein - sie können Sie vor dem nächsten Schlaganfall schützen!
4. Bewegen Sie sich regelmäßig! Wenn Sie unter chronischen Erkrankungen leiden, bereits einen Schlaganfall hatten oder längere Zeit keinen Sport getrieben haben, lassen Sie sich von Ihrem Arzt dazu beraten, wie viel Sie sich zumuten können.
5. Wenn Ihnen Ihr Arzt nach dem Schlaganfall Medikamente wie zum Beispiel Gerinnungshemmer verordnet hat, nehmen Sie diese gewissenhaft nach seinen Vorgaben ein.
6. Vermeiden Sie hohen Alkoholgenuss.
7. Genießen Sie eine positive und aktive Lebensführung.



In Anbetracht der oft verbleibenden schweren Beeinträchtigungen muss also versucht werden, einem Schlaganfall vorzubeugen. Hierzu ist die Kenntnis der Risikofaktoren notwendig. Nicht veränderbare Risikofaktoren sind zunehmendes Alter, männliches Geschlecht sowie andere genetische Faktoren. Risikofaktoren, auf die Einfluss genommen werden kann, müssen aber besonders berücksichtigt werden. Fragen Sie aber nicht: Was macht mich krank?

Fragen Sie: Was trägt zu meiner Gesundheit bei? Ziel muss es sein, durch ein verantwortungsvolles Verhalten gleichermaßen gesundheitsbewusst und genussvoll zu leben.

Der Landesverband Aphasie Thüringen hat das 7 • Punkte • Programm gegen den Schlaganfall zum Themenschwerpunkt für die Verbandsarbeit in den nächsten Jahren bestimmt. Im Jahr 2016 beginnen wir mit dem Thema: Bewegung - mitmachen kann jeder. Schlaganfall-Patienten profitieren von Bewegung – nicht nur während der Reha, auch danach noch. Trotzdem kommen körperliche Aktivitäten im Alltag bei Schlaganfallbetroffenen oft zu kurz.

Es ist eine Eröffnungs- und Abschlussveranstaltung geplant. Dazwischen werden in Kleingruppen von jeweils 10 Teilnehmern verschiedene Übungen gemeinsam erprobt. Wichtig ist der Aspekt, dass die Betroffenen Übungen auswählen können, die sie auch in ihren Alltag integrieren können. Gemeinsam wird experimentiert und verändert. „Was ist für mich sinnvoll?“ Themen sind z.B.: Beweglichkeit, Übungen mit dem Stuhl, Koordination oder Bauch und Rücken. Selbstverständlich können auch die Angehörigen in den Gruppen mitwirken. Denn sie werden oft Hilfe leisten und die Betroffenen motivieren müssen.

Mit diesem Programm entsteht ein weiterer Baustein der Selbsthilfe: „Helfe Dir selbst, nur Du kannst perspektivisch Dein Leben verändern. Gemeinsam in der Gruppe ist dies immer einfacher.“ Eigenverantwortung ist die Möglichkeit, die Fähigkeit, die Bereitschaft und die Pflicht, für das eigene Handeln und Unterlassen Verantwortung zu tragen. Das bedeutet, dass man für die eigene Gesundheit verantwortlich ist und nicht der Arzt oder die Krankenkasse.

Veranstalter:



Landesverband Thüringen für die
Rehabilitation der Aphasiker e.V.

Häßlerstr. 6, 99096 Erfurt

Tel.: 0361 / 653 81 05

Fax: 0361 / 653 81 06

- TERMINE -

7 • PUNKTE • PROGRAMM GEGEN DEN SCHLAGANFALL „BEWEGUNG – MITMACHEN KANN JEDER“

im Zentrum Blechschmidt/Albert, Tschaikowskistraße 24, 99096 Erfurt

Samstag, den 19.03.2016	Eröffnungsveranstaltung 11:00 – 13:00 Uhr
Gruppe 1 jeweils 14:00 Uhr	Gruppe 2 jeweils 09:00 Uhr
Donnerstag, den 07.04.2016 Donnerstag, den 14.04.2016 Donnerstag, den 21.04.2016 Donnerstag, den 28.04.2016 Donnerstag, den 12.05.2016 Donnerstag, den 19.05.2016 Donnerstag, den 26.05.2016 Donnerstag, den 02.06.2016 Donnerstag, den 09.06.2016 Donnerstag, den 16.06.2016	Freitag, den 08.04.2016 Freitag, den 15.04.2016 Freitag, den 22.04.2016 Freitag, den 29.04.2016 Freitag, den 13.05.2016 Freitag, den 20.05.2016 Freitag, den 27.05.2016 Freitag, den 03.06.2016 Freitag, den 10.06.2016 Freitag, den 17.06.2016
Samstag, den 09.07.2016	Abschlussveranstaltung 11:00 – 14:00 Uhr



Ansprechpartner und Kontaktperson

Angelika Barasch

☎ 0361 / 653 81 05 oder 653 86 79

✉ info@aphasiker-thuringen.de

📍 www.aphasiker-thuringen.de