

Herausgeber:

Kreis Düren
Gesundheitsamt
Bismarckstraße 16
52348 Düren
Tel.: 02421 / 22 - 0

Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe
Carl-Bertelsmann Straße 256
33311 Gütersloh
Tel.: 05241 / 97 70 - 0

Verantwortlich für den Inhalt

Carsten Rumpeltin / Nicole Savelsberg (2. Auflage)

Redaktionelle Mitarbeit

Arbeitskreis Schlaganfall
der Gesundheitskonferenz
des Kreises Düren

Mit freundlicher Unterstützung durch

- Caritas Träger-Gesellschaft West
(St. Augustinus-Krankenhaus / Düren-Lendersdorf
St. Marien-Hospital / Düren-Birkesdorf
St. Josef Krankenhaus / Linnich)
- Krankenhaus Düren GmbH
- Malteser Krankenhaus St. Elisabeth / Jülich
- Rheinische Kliniken Düren

Vorwort

Jährlich bis zu 200.000 neue Schlaganfälle in Deutschland ... über eine Million Betroffene, die nach einem Schlaganfall mit ihrem Leben fertig werden müssen ... eine riesige volkswirtschaftliche Belastung ... ein wichtiger Invaliditätsgrund – dies sind statistische Daten, die das Leid der Betroffenen und ihrer Angehörigen verbergen.

Wer allerdings in der Familie oder im Freundeskreis ein Schlaganfallopfer kennt, erlebt Fassungslosigkeit. Oft wird ein scheinbar gesunder, aktiver Mensch abrupt aus dem Alltag gerissen und von einer Minute zur anderen zum Pflegefall. Familienangehörige und FreundInnen durchleben schwierigste Zeiten völliger Umorientierung, denn das persönliche Umfeld der/des Kranken muss neu gestaltet werden. In den meisten Fällen ist wegen der Schwere der Krankheit an soziale Beziehungen im herkömmlichen Sinne nicht mehr zu denken. Ratlosigkeit, Hilflosigkeit, oft auch Verzweiflung sind verständliche Reaktionen. Obwohl mit steigendem Alter die Häufigkeit des Schlaganfalls zunimmt, trifft es immer öfter auch jüngere Menschen.

Der vorliegende Wegweiser soll allen Betroffenen und deren Angehörigen helfen, ihre schwierige Situation besser zu meistern. Er bietet Orientierung, indem er in alphabetischer Reihenfolge Stichworte, lokale Institutionen und Ansprechpartner nennt und Angebote beschreibt, welche die Probleme der Betroffenen und die der Angehörigen verringern können. Dieser Wegweiser wurde nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Da sich die Angebote der hier erwähnten lo-

kalen Institutionen von Zeit zu Zeit ändern, kann für die Vollständigkeit und Richtigkeit keine Gewähr übernommen werden. Auch das Dienstleistungsangebot des Gesundheitswesens unterliegt gerade in Zeiten leerer Kassen starken Kostendämpfungsbemühungen. Die hier aufgeführten Leistungen können daher nur unseren Wissensstand zum Zeitpunkt der Manuskripterhebung wiedergeben. Sollten Sie Ergänzungs- oder Korrekturwünsche haben, dann teilen Sie uns diese bitte auf der Antwortkarte am Ende des Wegweisers mit.

Unser Dank gilt allen Personen, die uns bei der Erstellung dieses Wegweisers geholfen haben, insbesondere den Mitgliedern des Arbeitskreises Schlaganfall der Gesundheitskonferenz des Kreises Düren. Unser Dank gilt aber auch den Krankenhäusern im Kreis Düren, durch deren großzügige Spende dieser Wegweiser finanziert werden konnte.

Wir freuen uns, wenn dieser Wegweiser ein wenig dazu beitragen kann, das große Leid der Betroffenen zu mildern.

Düren im Mai 2002



Liz Mohn
Gründerin der Stiftung
Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Wolfgang Spelthahn
Landrat des Kreises Düren

Vorwort

Die im März 2001 eingerichtete Gesundheitskonferenz des Kreises Düren hat als eines ihrer ersten Themen die Versorgungssituation von SchlaganfallpatientInnen gewählt. Zu diesem Zweck wurde ein Arbeitskreis eingerichtet, an dem praktisch alle wichtigen Akteure des kommunalen Gesundheitswesens beteiligt sind. Hier engagieren sich folgende Institutionen / Personen:

- Apotheker
- Krankenhausärzte
- KrankenkassenvertreterInnen
- niedergelassene Ärztinnen und Ärzte
- Ärztinnen des Gesundheitsamtes
- Politikerinnen
- Regionalbeauftragter der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe
- Selbsthilfevertreterinnen
- Mitarbeiterinnen aus Stadt- / Gemeindeverwaltungen
- Vertreter von Wohlfahrtsverbänden

Diese erörtern die Situation von SchlaganfallpatientInnen im Kreis Düren und erarbeiten Handlungsvorschläge. Einen dieser Vorschläge halten Sie jetzt gewissermaßen in den Händen. Der vorliegende Wegweiser enthält eine ganze Reihe fundierter Informationen, die Ihnen beim Umgang mit dem Schlaganfall nützlich sein können. Es handelt sich um eine Mischung aus Informationen zu medizinischen, pflegerischen, therapeutischen und sozialen Aspekten.

Daneben wurden von diesem Arbeitskreis folgende weitere Vorschläge unterbreitet, von denen einige bereits umgesetzt worden sind, andere befinden sich in Planung bzw. in Umsetzung:

- Durchführung einer lokalen Schlaganfallbefragung (niedergel. Ärzte, Pflegeeinrichtungen, Patientinnen und Patienten).

- Umsetzung einer langfristigen und intensiven Schlaganfallaufklärungskampagne.
- Vorträge und Verteilung von Informationsmaterialien zum Schlaganfall in Seniorentageseinrichtungen.
- Einrichtung eines Schlaganfall-Qualitätszirkels der Kliniken im Kreis Düren.
- Gründung einer Schlaganfall - Selbsthilfegruppe in Düren

Sie sehen also, dass im Kreis Düren einiges für die Verbesserung der Prävention des Schlaganfalls und der Versorgungsstrukturen getan wird. Die Ärzteschaft im Kreis Düren befürwortet diese Initiativen und arbeitet tatkräftig daran mit.

Wir wünschen Ihnen nunmehr eine interessante und nützliche Lektüre.

Hans Günter Brune
Vorsitzender der Ärztekammer Nordrhein /
Kreisstelle Düren

Dr. Wolfgang Deiters
Vorsitzender der Kassenärztlichen Vereinigung
Nordrhein / Kreisstelle Düren

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 Düren handelt) im aktuellen Telefonbuch nach.

Fehlender Begriff - an wen kann ich mich wenden?

Sollten Sie einen Begriff nicht finden können, sehen Sie bitte im Inhaltsverzeichnis nach, ob es einen ähnlichen Begriff gibt. Ansonsten fragen Sie bitte eine der zahlreichen im Wegweiser genannten Institutionen, ob sie Ihnen weiterhelfen kann. Dies ist in der Regel unproblematisch möglich.

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. Statt dessen 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 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.

Stichworte

Akuter Schlaganfall	7
Alten- und Pflegeheime	7
Ambulante Pflegedienste ↳ Pflege	
Ambulante Rehabilitation ↳ Rehabilitation	
Angehörige	8
Anschlussrehabilitation (Anschlussheilbehandlung).....	9
Aphasie	10
Apotheken.....	11
Arbeit und Beruf.....	11
Arbeitsamt.....	11
Arbeitsplatz.....	11
Berufliche Wiedereingliederung.....	12
Umschulung.....	12
Berufsunfähigkeit	12
Erwerbsminderung (teilweise / vollständig).....	12
Arzt / Ärztin.....	13
Fachärztin/Facharzt.....	13
Allgemeinärztin / Allgemeinarzt	13
Auto und Führerschein	13
Behindertenberatung.....	13
Behindertenfahrdienste ↳ Fahrdienste	
Behindertensport.....	15
Betreuungsstellen.....	15
Bluthochdruck.....	16
Ergotherapie.....	17
Erholung und Reisen.....	17
Ernährung	19
Essen auf Rädern	19
Fahrdienste.....	19
Fernsehen und Radio	20
Finanzielle Hilfen	20

Freizeit und Begegnung	21
Führerschein ↳ Auto und Führerschein	
Gleichgewicht	21
Haushaltshilfen.....	22
Hausnotruf.....	22
Hilfen	23
Hilfsmittel ↳ Pflegehilfsmittel	
Hochdruck ↳ Bluthochdruck	
Hospiz ↳ Sterbebegleitung	
Inkontinenz.....	23
Informationen ↳ Ratgeber / Informationen	
Internet ↳ Ratgeber / Informationen	
Kirchengemeinden	24
Krankengymnastik / Physiotherapie	24
Krankenhaus	24
Krankenhaussozialdienst.....	24
Krankenkassen / Pflegekassen	26
Logopädie ↳ Sprachtherapie	
Medizinischer Dienst der Krankenkassen (MDK).....	26
Mittagstisch.....	26
Mobile Soziale Dienste	26
Notruf (Tel.: 112).....	27
Öffentliche Verkehrsmittel	27
Parken für Behinderte	28
Patientenanzwertschaft / Patientenverfügung / Patiententestament.....	28
PatientInnenberatung / PatientInnenrechte	29
Pflege	29
Ambulante Pflegedienste	31
Häusliche Krankenpflege.....	31
Kurzzeitpflege.....	32
Tagespflege	32
Verhinderungspflege	33
Familienpflege	33

Wieder zu Hause.....	33	Sexualität.....	50
Pflegeberatung.....	33	Sozialamt.....	51
Pflegehilfsmittel.....	34	Sozialer Dienst der Krankenkassen.....	51
Pflegekosten.....	34	Sport ↪ Behindertensport	
Pflegende Angehörige ↪ Angehörige		Sprachtherapie.....	51
Pflegekurse.....	35	Stadt- und Gemeindeverwaltungen.....	52
Pflegetagebuch.....	35	Sterbebegleitung.....	54
Pflegeversicherung.....	35	Steuerliche Vergünstigungen.....	55
Psychische Probleme.....	36	Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.....	56
Ratgeber / Informationen.....	37	Telefon.....	57
...Broschüren.....	37	Telefonkette.....	57
...Internet.....	43	Telefonseelsorge.....	58
Rehabilitation.....	43	Versorgungsamt.....	58
Reisen ↪ Erholung und Reisen		Vorbeugung.....	58
Rente.....	45	Warnzeichen für einen drohenden Schlaganfall.....	59
Berufs- und Erwerbsminderungsrente.....	45	Wohlfahrtsverbände.....	59
Altersruhegeld.....	45	Wohnen / Wohnraumanpassung.....	60
Risikofaktoren.....	46		
Alkohol.....	46		
Arteriosklerose.....	46		
Bewegungsmangel.....	46		
Bluthochdruck.....	46		
Cholesterin.....	47		
Diabetes.....	47		
Herzerkrankungen.....	47		
Homocystein.....	47		
Rauchen.....	47		
Übergewicht.....	47		
Sanitätshäuser.....	48		
Schwerbehindertenausweis.....	48		
Schwerstbehindertenbetreuung.....	48		
Sekundärprophylaxe.....	49		
Selbsthilfe.....	49		

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
- Seh- und Sprachstörungen
- Gefühlsstörungen
- Kopfschmerzen
- Bewusstseinsstörungen

Was man tun muss:

1. Sofort den Notarzt rufen oder rufen 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!

☞ Ärztin/Arzt ☞ Risikofaktoren ☞ Schlaganfall-Station ☞ Vorbeugung ☞
Warnzeichen für einen drohenden Schlaganfall

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 meisten Alten- und Pflegeheime bieten heute neben der Wohnung und Verpflegung auch Behandlungspflege, Beratung, therapeutische Hilfen wie z. B. Ergotherapie oder kulturelle Angebote, manche haben sogar eigene physiotherapeutische Abteilungen. Die meisten Alten- und Pflegeheime bieten auch Pflege auf Zeit (Kurzzeitpflege) an.

Wohnen und Pflege im Heim ist meist 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 Ihrer Pflegestufe.

Reicht Ihr Einkommen und Vermögen nicht aus, um die restlichen Pflegekosten, Verpflegung und Unterkunft zu bezahlen, gibt es die Möglichkeit, bei den 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 Ihre persönliche

Pflegestufe festgestellt werden. Stellen Sie deshalb möglichst frühzeitig einen Antrag bei Ihrer Pflegekasse. Von dort 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 bei der Pflegeberatungsstelle des Kreises Düren (☞ *Pflegeberatung*).

☞ *Krankenhaussozialdienst* ☞ *Krankenkassen/Pflegekassen* ☞ *Medizinischer Dienst der Krankenkassen (MDK)* ☞ *Pflege* ☞ *Pflegeberatung* ☞ *Pflegeversicherung* ☞ *Stadt- und Gemeindeverwaltungen* ☞ *Wohnen/Wohnraumanpassung*

Ambulante Pflegedienste

☞ *Pflege*

Ambulante Rehabilitation

☞ *Rehabilitation*

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 Beistand, HelferInnen und PflegerInnen. Sie werden selbst schlagartig vor eine veränderte Lebenssituation gestellt.

„Wie gehe ich damit 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 AnsprechpartnerInnen sind die Ärztin / der Arzt, die Pflegekraft und der Sozialdienst im Krankenhaus. Auch die ambulanten, häuslichen Pflegedienste können informieren und beraten. Wichtige Entscheidungen können hier bereits vorbereitet, weiterführende Hilfen vermittelt werden. Unterstützend ist insbesondere das Angebot von Angehörigen-Gesprächskreisen 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.

AnsprechpartnerInnen von Selbsthilfegruppen im Kreis Düren finden Sie unter dem Stichwort ☞ *Selbsthilfe*.

Weitere Angebote von **Gesprächskreisen für pflegende Angehörige** bieten die Wohlfahrtsverbände und einige Pflegedienste an.

Einige Wohlfahrtsverbände und ambulante Pflegedienste führen unter fachlicher Anleitung auch **Kurse in häuslicher Pflege** durch. In diesen Lehrgängen werden wichtige praktische Erfahrungen häuslicher Kranken- und Altenpflege angesprochen. Der fachgerechte Umgang mit Pflegebedürftigen sowie der gezielte Einsatz von technischen und pflegerischen Hilfsmitteln wird erklärt und geübt.

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 Pflege Tätigkeit in den Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung einbezogen.

Darüber hinaus können sich Angehörige in pflegerelevanten Fragen ausführlich und kostenlos bei der Pflegeberatungsstelle des Kreises Düren beraten lassen.

↳ Krankenkassen/Pflegekassen ↳ Pflege ↳ Pflegeberatung ↳ Pflegeversicherung ↳ Selbsthilfe ↳ Wohlfahrtsverbände

Broschürentipp:

Pflegen zu Hause

Kostenloser Ratgeber für die häusliche Pflege als praktische Anleitung für den Pflegealltag.

Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe

Postfach 104
33311 Gütersloh

Tel.: 01805 / 093 093

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 von der behandelnden Ärztin / vom

behandelnden Arzt im Krankenhaus beantragt werden. Voraussetzung ist, dass der Gesundheitszustand der Patientin / 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 die jeweilige Stationsärztin / der jeweilige Stationsarzt und der Sozialdienst des Krankenhauses.

Die Kosten für die Anschlussrehabilitation trägt Ihre Krankenkasse. Sie müssen allerdings € 9.- je Tag für maximal 14 Tage im Kalenderjahr zuzahlen, was in der Regel durch den vorhergehenden Krankenhausaufenthalt abgegolten ist.

Die Wartezeit zwischen einer Anschlussrehabilitation und einer weiteren Rehabilitation beträgt ein Jahr. Danach hat die Patientin / der Patient alle vier Jahre Anspruch auf eine Rehabilitation.

Nach einer Anschlussrehabilitation ist es meist sinnvoll, ambulante Therapiemaßnahmen (z. B. Ergotherapie) durchzuführen und auch zu Hause die Übungen zu machen, die mit der Therapeutin / dem Therapeuten abgestimmt sein sollten.

↳ Krankenhaussozialdienst ↳ Rehabilitation

Aphasie

Mit Aphasie werden Sprachstörungen im Bereich des Sprechens, des Verstehens, des Schreibens und des Lesens bezeichnet. Aphasie ist eine Sprachstörung, keine Denkstörung! Nahezu ein Viertel aller SchlaganfallpatientInnen ist davon betroffen. Die sprachtherapeutische Behandlung sollte so früh wie möglich einsetzen, d. h. schon im Akut-Krankenhaus. Sie wird durch LogopädInnen oder SprachtherapeutInnen 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.

Im Kreis Düren gibt es auch eine Aphasie-Selbsthilfegruppe. Deren Anschrift finden Sie unter dem Stichwort *☞ Selbsthilfe*.

☞ Selbsthilfe ☞ Sprachtherapie ☞ Ratgeber/Informationen

Broschürentipp:

Schriftliches Informationsmaterial, Videos, u. a. erhalten Sie beim:
Bundesverband für die Rehabilitation der Aphasiker e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Robert-Koch-Str. 34
97080 Würzburg

...oder beim

Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker in NRW e.V.

Aphasiker Zentrum NRW. e. V.

Laarmannstr. 21

45359 Essen - Bedingrade

Tel.: 0201 / 60 99 - 422 / - 423

Fax: 0201 / 60 99 - 424

E-Mail: info@aphasiker-nrw.de / info@apha-zent-nrw.de

Internet: www.aphasiker-nrw.de / www.apha-zent-nrw.de

Informationen für AphasikerInnen und ihre Angehörigen bietet darüber hinaus der **Ratgeber Aphasie**, Band 240 aus der Reihe "Kommunikation zu Partnern". Dieses 120 Seiten umfassende Heft gibt einen detaillierten Überblick über medizinische Grundlagen, Therapien, soziale Fragen und den Umgang mit AphasikerInnen. Es kann kostenlos bezogen werden bei der

Bundesarbeitsgemeinschaft Hilfe für Behinderte e. V.
Kirchfeldstraße 149
40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 / 31 00 60
E-Mail: info@bagh.de
Internet: www.bagh.de

Apotheken

In Apotheken erhalten Sie nicht nur Arzneimittel, sondern auch Hilfsmittel sowie Pflegehilfsmittel. Des weiteren übernehmen die Apotheken auch das Genehmigungsverfahren für Hilfsmittel.

↳ *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 das Arbeitsamt 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 Versorgungsamt festgestellt wurde. ↳ *Versorgungsamt*

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 einer/eines Schwerbehinderten ist besonders geschützt durch den Kündigungsschutz, wobei dieser erst nach einer mindestens sechsmonatigen Beschäftigungszeit wirksam wird. ArbeitgeberInnen müssen sich zunächst die Zustimmung des Integrationsamtes einholen, wenn sie einer/einem Schwerbehinderten kündigen wollen. Innerbetrieblich vertritt eine Vertrauensperson die Interessen der schwerbehinderten ArbeitnehmerInnen gegenüber der Arbeitgeberin / 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 SGB IX. Das Ziel der beruflichen Eingliederung der Schwerbehinderten soll dadurch erreicht werden, dass die/der Behinderte einen ihren/seinen Fähigkeiten und Kenntnissen entsprechenden Arbeitsplatz erhält und der Arbeitsplatz der/des Schwerbehinderten gesichert wird.

Das Integrationsamt bzw. die örtlichen Fürsorgestellen bei der Stadt-Düren und dem Kreis Düren haben die Aufgabe, bestehende Arbeitsverhältnisse zu sichern. Es ist beispielsweise möglich, Zuschüsse zu zahlen, wenn Ihr Arbeitsplatz behindertengerecht ausgestattet bzw. eingerichtet wird oder Sie eines besonderen Betreuungsaufwandes bedürfen.

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 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 wegen Krankheit oder Behinderung auf weniger als die Hälfte gesunken ist. Diesem Personenkreis wird auf Antrag Berufsunfähigkeitsrente gezahlt, wenn eine Umschulung in eine andere berufliche Tätigkeit nicht möglich ist. Dies trifft allerdings nur auf den Personenkreis zu, der vor dem 02.01.1961 geboren wurde. Für Jüngere gibt es nur noch die abgestufte Rente wegen Erwerbsminderung.

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 wg. Erwerbsminderung beziehen. Fragen dazu werden von den jeweiligen Stadt- und Gemeindeverwaltungen oder der für Sie zuständigen Versicherungsanstalt beantwortet (↳ Rente).

☞ Behindertenberatung ☞ Krankenhaussozialdienst ☞ Rente ☞ Schwerbehindertenausweis ☞ Stadt- und Gemeindeverwaltungen

Ärztin / Arzt

Fachärztin/Facharzt

Die / der für Sie zuständige Fachärztin / Facharzt beim Schlaganfall ist die Neurologin / der Neurologe bzw. die Nervenfachärztin / der Nervenfacharzt.

Allgemeinärztin / Allgemeinarzt

Die Grundversorgung wird durch Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt gewährleistet.

Ärzteadressen finden Sie im...

...Branchenbuch

...sowie im Internet unter www.kvno.de

Auto und Führerschein

Bitte lassen Sie sich nach einem Schlaganfall hinsichtlich der Fahrtauglichkeit auf jeden Fall von Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt beraten! Im Zweifel wird nach einem Schlaganfall die Beurteilung der Fahrtauglichkeit durch eine neurologische und neuropsychologische Untersuchung erfolgen. Achtung: Ist ein/e Betroffene/r fahruntauglich und steuert dennoch ein Kfz, macht sie/er sich strafbar und muss für eventuelle Schäden aufkommen. BerufskraftfahrerInnen sollten schon nach einer vorübergehenden Durchblutungsstörung gründlich neuropsychologisch untersucht werden. Im Interesse der Sicherheit aller VerkehrsteilnehmerInnen müssen AutofahrerInnen mit Bewusstseins-

störungen vorübergehend ihre Fahrerlaubnis zurückgeben. Andererseits kann selbst bei einer Halbseitenlähmung nach einem entsprechenden Umbau des Autos selbständiges Fahren möglich sein.

Im Schlaganfall-Magazin 2/96 und 1/97 der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe (05241 / 97 70 - 0) finden Sie ausführliche Berichte über das Thema '*Auto fahren nach dem Schlaganfall*'.

☞ Versorgungsamt

B

Behindertenberatung

Folgende Einrichtungen bieten Menschen mit Behinderungen Beratung und Hilfe an:

Fürsorgestelle für Schwerbehinderte (Beratung für erwerbstätige Behinderte)

Kreissozialamt, Düren

Bismarckstr. 16

52348 Düren

Tel.: 02421 / 22-1364 Herr Dreuw

-1368 Herr Bischoff

-1366 Herr Kreitz

Fax: 02421 / 22-20 21

E-Mail: schwerbehinderte@kreis-dueren.de

Internet: www.kreis-dueren.de

Auch die Stadt Düren unterhält eine Fürsorgestelle für Schwerbehinderte. Ansprechpartnerin ist Frau Ehrenberg (s.u. Behindertenbeirat der Stadt Düren).

Die Stadt- bzw. Gemeindeverwaltungen (örtliche Sozialämter) sind ebenfalls zuständige Ansprechpartner.

In der Stadt Düren gibt es darüber hinaus den **Behindertenbeirat**. Er ist ein Unterausschuss des Sozialausschusses der Stadt Düren und setzt sich für die Rechte Behinderter ein. Mit seinen Empfehlungen und Anregungen berät der Behindertenbeirat nicht nur die Kommunalpolitik, sondern vertritt offensiv die Anliegen von Behinderten in der Öffentlichkeit. Seit mehr als 20 Jahren bemüht sich der Behindertenbeirat nun schon für ein behindertenfreundliches Düren.

Behinderte Bürgerinnen und Bürger können sich mit ihren Problemen gerne an den Behindertenbeirat wenden.

Behindertenbeirat der Stadt Düren

Jutta Deller (Vorsitzende)

c/o Sozialamt der Stadt Düren

Kaiserplatz 2-4

52349 Düren

Tel: 02421 / 25 - 27 52 (Frau Steimann)

Fax: 02421 / 25 - 27 97

In Jülich existiert eine ähnliche Einrichtung und zwar der Behindertenfachgesprächskreis der Stadt Jülich:

Behindertenfachgesprächskreis der Stadt Jülich

c/o Stadt Jülich / Sozialplanung (neues Rathaus)

Große Rurstraße 17

52428 Jülich

Tel.: 02461 / 63 - 263 (Katarina Esser)

Fax: 02461 / 63 - 362

E-Mail: kesser@juelich.de

Internet: www.juelich.de

Darüber hinaus leistet der **Sozialverband-VdK** Beratung für Behinderte. Die Anschrift finden Sie unter dem Stichwort ☞ *Rente*.

Weitere Hilfestellung erhalten Sie beim **Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter (BDH)**, dessen Anschrift unter dem Stichwort ☞ *Selbsthilfe* zu finden ist.

Auch das **Versorgungsamt** in Aachen unterhält eine **Beratungsstelle für Schwerbehinderte** ☞ *Versorgungsamt*.

Die **LVA Rheinprovinz** unterhält eine gemeinsame Servicestelle der Rehabilitationsträger im Kreis Düren.

Servicestelle der LVA Rheinprovinz

Goethestr.4

52349 Düren

Tel.: 02421/ 48-20 1

Fax: 02421/ 48-21 961

☞ *Krankenhaussozialdienst* ☞ *Pflege* ☞ *Selbsthilfe* ☞ *Stadt- / Gemeindeverwaltungen* ☞ *Rente* ☞ *Versorgungsamt* ☞ *Wohlfahrtsverbände*

Behindertenfahrdienst

↳ *Fahrdienste*

Behindertensport

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 Behinderte kann Sport auf Rezept von der Ärztin / vom Arzt verordnet werden.

Im Kreis Düren gibt es keine Sportangebote speziell für SchlaganfallpatientInnen. Sie können aber auch -je nach Schweregrad des Schlaganfalls- an allgemeinen Behindertensportangeboten teilnehmen. Auskunft erteilt der für den Kreis Düren zuständige Kreisverband:

Kreisverband der Behindertensportgemeinschaften des Kreises Düren

Willi Mainz

Auf der Klause 11

52428 Jülich

Telefon: 02461 / 5 48 30

↳ *Selbsthilfe*

Betreuungsstellen

Im Kreis Düren gibt es zwei Betreuungsstellen. 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, den betroffenen Personen den notwendigen Schutz und die erforderliche Fürsorge zu gewähren, ihnen zugleich aber auch ein größtmögliches Maß an Selbständigkeit zu erhalten.

Weitere Informationen sind bei den Betreuungsstellen erhältlich:

Betreuungsstelle der Stadt Düren (zuständig für die Stadt Düren)

Rathaus

Kaiserplatz 2-4 oder Fritz-Erler-Str. 5

52349 Düren

52353 Düren

Tel.: 02421 / 25 - 13 19 Herr Isbanner

02421 / 25 - 13 14 Frau Steffens-Overhoff

Fax: 02421 / 25 - 21 49

E-Mail: h.isbanner@dueren.de

u.steffenoverhoff@dueren.de

Internet: www.dueren.de / ↳ behördenwegweiser

Beratungszeiten:

Montag: 08.00 bis 12.00 Uhr

Dienstag: geschlossen

Mittwoch bis Freitag: 08.00 bis 12.00 Uhr

Donnerstag: 14.00 bis 17.00 Uhr

Betreuungsstelle des Kreises Düren (zuständig für das gesamte Kreisgebiet außer Stadt Düren)

Bismarckstraße 16

52348 Düren

Tel.: 02421 / 22 – 1360 Frau Jungherz

02421 / 22 – 1362 Frau Erben

Fax: 02421 / 22 – 25 98

E-Mail: He.Jansen@kreis-dueren.de

Internet: www.kreis-dueren.de

Beratungszeiten:

Montag bis Donnerstag: Nach Vereinbarung

↳ *Patientenrechtsanwaltschaft/Patientenverfügung/Patiententestament*

Bei beiden Betreuungsstellen sind folgende Unterlagen kostenlos erhältlich:

- **Checkkarte** für´s Portemonnaie mit Betreuungshinweisen (Vollmacht / Patientenverfügung / ...)
- Vordrucke und Erläuterungen zu **Vollmacht / Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung / Betreuungsverfügung**

Broschürentipp:

Vorsorge treffen – Zukunft mitgestalten

Diese von der Betreuungsstelle der Stadt Düren kostenlos herausgegebene Broschüre enthält Hinweise zu folgenden Themen:

- Vollmacht
- Vorsorgevollmacht
- Generalvollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung
- Testament

Betreuungsstelle der Stadt Düren

Rathaus

Kaiserplatz 2-4

52349 Düren

Tel.: 02421 / 25 13 19 od. 25 13 14

E-Mail: hisbanner@dueren.de oder
usteffensoverhoff@dueren.de

Bluthochdruck

Ein zu hoher Blutdruck ist der **Hauptrisikofaktor** für einen Schlaganfall. Je höher der Blutdruck, desto höher auch das Schlaganfallrisiko. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat zur Beurteilung des Blutdrucks folgende Empfehlungen gegeben:

Normal:	unter 140 / 90
---------	----------------

Grenzbereich: 140 bis 160 / 90 bis 95

Bluthochdruck: über 165 / 95

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

☞ Ärztin/Arzt ☞ Risikofaktoren

E

Ergotherapie

Ziel der ganzheitlichen Ergotherapie ist es, Betroffenen bei der Wiedererlangung größtmöglicher körperlicher, geistiger, sozialer und beruflicher Selbständigkeit zu unterstützen.

Dieses Ziel wird durch folgende Maßnahmen angestrebt:

Bewegungs- und Empfindungstraining, z.B.

- Bewegungsanbahnung
- Koordinations- und Gleichgewichtstraining
- Grob- und Feinmotorik

Neuropsychologisches Training bei Störungen, z.B.

- Wahrnehmung und Orientierung
- Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis

Selbsthilfetraining in den Aktivitäten des täglichen Lebens, z.B.

- Erprobung und Einsetzen von Hilfsmitteln

- Beratung über zweckmäßige Veränderungen im Wohn- und Arbeitsbereich

Ergotherapie wird auf ärztliche Verordnung durchgeführt.

Adressen von ErgotherapeutInnen finden Sie im

- Branchenbuch

- sowie im Internet unter www.physio.de

Darüber hinaus können Sie bei Ihrer Krankenkasse nachfragen, ob weitere therapeutische Angebote in der Region bestehen.

☞ Ärztin/Arzt ☞ Krankengymnastik ☞ Krankenkassen/Pflegekassen ☞ Rehabilitation ☞ Sprachtherapie

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 SchlaganfallpatientIn 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. ☞ *Wohlfahrtsverbände*

Auch wer keine ausgedehnte Urlaubsreise durchführen möchte, kann in der näheren Umgebung angenehme Tage mit interessanten Freizeitangeboten verbringen; unter anderem ist auch mit "Ferien ohne Koffer" die tägliche Rückkehr nach Hause möglich.

Das Deutsche Rote Kreuz / Kreisverband Düren bietet einen speziellen Reiseservice unter folgender Telefonnummer an:

02421 / 2 03 09 – 135

Die Johanniter unterhalten ebenfalls eine Reise-Info-Hotline:

0180 / 510 11 99

Der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter organisiert durch seinen Reiseservice Reisen für Menschen mit Körperbehinderungen, deren Familienangehörige, FreundInnen und Bekannte. Dort erhalten Interessierte auch zahlreiche weitere Informationen für körperbehinderte TouristInnen. Durch die Reisehelferbörse des Verbandes besteht die Möglichkeit, für die Dauer des Urlaubs Hilfspersonen vermittelt zu bekommen, sofern Sie während dieser Zeit nicht über die zu Hause gewohnte Hilfe verfügen können.

Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter

Altkrautheimer Str. 20

74238 Krautheim

Tel.: 06294 / 4 28 10

Fax: 06294 / 4 28 79

E-Mail: info@bsk-ev.de

Internet: www.bsk-ev.de

☞ *Wohlfahrtsverbände* ☞ *Verhinderungspflege*

Broschürentipp:

Reise-ABC 96 berichtet in alphabetischer Reihenfolge von 'A' wie Afrika bis 'W' wie Wohnungstausch über interessante Reisetipps.

Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e. V.

Altkrautheimer Str. 20

74238 Krautheim

Tel.: 06294 / 4 28 10

Fax.: 06294 / 4 28 79

Broschürentipp:

'Urlaubstipps für Ihre Ferienreise' und "Reisen mit Handicap"
(kostenlos)

Bundesarbeitsgemeinschaft Hilfe für Behinderte e. V.

Kirchfeldstraße 149

40215 Düsseldorf

Tel.: 0211/ 3 10 06 - 0

Fax: 0211/ 3 10 06 - 48

E-Mail: info@bagh.de

Internet: www.bagh.de

Weitere Broschürentipps:

Unabhängige, kritische und sehr ausführliche – allerdings kostenpflichtige – Informationen über Unterkunfts- und Reismöglichkeiten für Behinderte bieten:

- Fremdenverkehrsmarketing GmbH, Postfach 1547, 53005 Bonn, Tel.: 02 28 / 9636990. Dieser Verlag bietet unter anderem auch ein Magazin an, das sechsmal im Jahr aktuell und kritisch über Reise- und Freizeitangebote berichtet.
- "Ferienführer für Behinderte" Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, Welckerstraße 11, 53113 Bonn, Tel.: 0228 / 2084290.
- "Reiseführer für unsere behinderten Fahrgäste", Deutsche Bahn AG, Mobilitätsservicezentrale, Tel.: 01805 / 512 512.

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 dort nachgefragt werden. Außerdem halten Krankenkassen eine Vielzahl von Informationen in Form von Ratgebern und Broschüren zu Fragen der Ernährung für Sie bereit. Wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

Die Bertelsmann Stiftung (Tel.: 05241/817155) schickt Interessenten kostenlose Informationen über die Bedeutung von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen zur Gesundheitsvorsorge zu.

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 LogopädInnen durchgeführtes Schlucktraining kann ärztlich verordnet werden.

☞ Krankenkassen/Pflegekassen ☞ Sprachtherapie

Essen auf Rädern

Eine Reihe von Pflegeanbietern bieten Mahlzeitendienste ("*Essen auf Rädern*") an. Die Auswahl umfasst vielfältige Menüs (Vollwertkost, Diabetikerkost, Cholesterin- und salzarme Kost, Tiefkühlkost). Außerdem gibt es private Anbieter, die Sie im Branchenbuch unter der Rubrik '*Fernverpflegung*' finden.

Personen, die über ein niedriges Einkommen und geringes Vermögen verfügen, können bei ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung (Sozialamt) einen Antrag auf Bezuschussung stellen.

☞ Haushaltshilfen ☞ Mittagstisch ☞ Pflege (ambulante Pflegedienste) ☞ Pflegeberatung ☞ Stadt-/Gemeindeverwaltungen ☞ Wohlfahrtsverbände

F

Fahrdienste

Fahrdienste ermöglichen gehbehinderten Menschen, mobil zu sein. Teilnahmeberechtigt sind alle Schwerbehinderten, die außerhalb ihrer Wohnung auf die ständige Benutzung eines Rollstuhls angewiesen und

nicht in der Lage sind, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen. Voraussetzung für die Nutzung des Fahrdienstes ist, dass die Nutzerin / der Nutzer einen Schwerbehindertenausweis mit Eintrag aG (außergewöhnlich gehbehindert) hat. ☞ *Schwerbehindertenausweis*

Darüber hinaus muss eine gültige Wertmarke, die beim Versorgungsamt in Aachen erhältlich ist, vorgelegt werden. ☞ *Versorgungsamt*

Im Kreis Düren gibt es zwei Fahrdienstanbieter:

A Die Dürener Kreisbahn ist für Fahrten innerhalb des Dürener Stadtgebietes sowie im Südkreis zuständig.

8 Fahrten pro Monat sind innerhalb des Kreisgebietes kostenlos. Wird diese Zahl überschritten oder steht eine Fahrt mit Ziel ausserhalb des Kreisgebietes an, muss eine Zuzahlung i. H. v. ca. € 30.- geleistet werden. Die Fahrten müssen angemeldet werden und werden – je nach Verfügbarkeit – vom Disponenten bestätigt.

Fahrdienstbestellungen richten Sie bitte an folgende Telefonnummer:

Dürener Kreisbahn: Tel.: 02421 / 39 01 24

B Das Deutsche Rote Kreuz unterhält einen Fahrdienst für den Nordkreis.

Für Fahrten mit Ziel ausserhalb des alten Kreisgebietes (alter Kreis Jülich) muss eine Zuzahlung i. H. v. € 0,50 pro Kilometer geleistet werden (Fahrten bis Düren sind aber kostenlos).

Fahrdienstbestellungen richten Sie bitte an folgende Telefonnummer:

DRK Jülich: Tel.: 02461 / 3 43 60

☞ *Schwerbehindertenausweis* ☞ *Stadt-/Gemeindeverwaltungen* ☞ *Versorgungsamt*

Fernsehen und Radio

Eine Befreiung von der Rundfunk- und Fernsehgebührenpflicht wird unter bestimmten Voraussetzungen gewährt. Schwerbehinderte mit dem Vermerk "RF" im Ausweis erhalten diese ohne Berücksichtigung ihres Einkommens. Menschen mit geringem Einkommen haben generell einen Anspruch auf die Befreiung von den Rundfunk- und Fernsehgebühren. Die Gebühren für einen Kabelanschluss können jedoch nicht ermäßigt werden. Näheres erfragen Sie bitte bei Ihrer örtlichen Stadt- oder Gemeindeverwaltung. Die Befreiung wird vom ersten Tag des Monats an gewährt, der auf den Monat der Antragstellung folgt. Eine rückwirkende Erstattung ist nicht möglich.

☞ *Schwerbehindertenausweis* ☞ *Stadt- / Gemeindeverwaltungen*

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.

↳ *Fernsehen und Radio* ↳ *Krankenkassen/Pflegekassen* ↳ *Öffentliche Verkehrsmittel* ↳ *Pflegeversicherung* ↳ *Ratgeber/Informationen* ↳ *Schwerbehindertenausweis* ↳ *Stadt- und Gemeindeverwaltungen* ↳ *Wohnen/Wohnraumanpassung*

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 Familienbildungsstätte, Kur- und Erholungsangebote bis zu Altenclubs und Altentagesstätten.

Broschürentipp:

Informationen über das Angebot in Ihrer Stadt oder Gemeinde finden Sie im **Wegweiser für Seniorinnen und Senioren**, den Sie kostenlos bei der Pflegeberatungsstelle des Kreises Düren erhalten können:

Pflegeberatungsstelle des Kreises Düren

Kreisverwaltung Düren
Bismarckstr. 16 / Zi. 193
52351 Düren

Tel.: 02421 / 22 – 2258

Fax: 02421 / 22 – 2595

Darüber hinaus erhalten Sie weitere Informationen bei folgenden Institutionen:

- Wohlfahrtsverbände
- Kirchengemeinden
- Volkshochschulen und andere Weiterbildungseinrichtungen
- Stadt- und Gemeindeverwaltungen
- Selbsthilfezentrum im Paritätischen Wohlfahrtsverband

↳ *Behindertensport* ↳ *Erholung und Reisen* ↳ *Fahrdienste* ↳ *Kirchengemeinden*
↳ *Pflegeberatung* ↳ *Selbsthilfe* ↳ *Wohlfahrtsverbände* ↳ *Stadt- und Gemeindeverwaltungen*

Führerschein

↳ *Auto und Führerschein*

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 SchlaganfallpatientInnen geschult werden.

↳ *Ärztin/Arzt* ↳ *Ergotherapie* ↳ *Krankengymnastik / Physiotherapie*

H

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.

Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt kann für eine Dauer von bis zu 3 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 die Hausärztin / 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 die Krankenkasse.

Aufwendungen für die Dauerbeschäftigung einer Hilfe im Haushalt werden steuerlich anerkannt, wenn der Grad der Behinderung mindestens 45 Prozent beträgt. Nähere Auskünfte erteilt das Finanzamt (Die Adresse finden Sie unter dem Stichwort *☞ 'steuerliche Vergünstigungen'*).

Die Pflegeberatungsstelle beim Kreis Düren berät Sie gerne über Haushaltshilfen (Teil der komplementären Dienste).

*☞ Angehörige ☞ Essen auf Rädern ☞ Krankenkassen/Pflegekassen ☞ Mittagstisch
☞ Pflege ☞ Pflegeberatung ☞ Pflegeversicherung ☞ Stadt- und Gemeindeverwaltungen ☞ steuerliche Vergünstigungen ☞ Wohlfahrtsverbände*

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 einer Notrufzentrale ausgelöst. Qualifizierte MitarbeiterInnen 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, z. B. die Benachrichtigung einer Notärztin / eines Notarztes, ein.

Die Kosten für das Hausnotrufsystem trägt in der Regel die Pflegeversicherung. *☞ Krankenkassen/Pflegekassen*

Das Hausnotrufsystem kann auch zeitlich befristet, z. B. bei urlaubsbedingter Abwesenheit der pflegenden Person, genutzt werden.

Anbieter sind im Kreis Düren die Wohlfahrtsverbände (*☞ Wohlfahrtsverbände*) sowie ambulante Pflegedienste. Deren Anschriften erhalten Sie über die Pflegeberatungsstelle im Kreissozialamt (*☞ Pflegeberatung*).

☞ Krankenhaussozialdienst ☞ Pflegeberatung ☞ Krankenkassen/Pflegekassen ☞ Pflege (ambulante Pflegedienste) ☞ Stadt- und Gemeindeverwaltungen ☞ Telefonkette ☞ Wohlfahrtsverbände

Broschürentipp:

Die Broschüre **Hausnotruf – Verlässlicher Service auf Knopfdruck** wird vom Ministerium für Arbeit und Soziales, Qualifikation und Technologie herausgegeben und ist unter der Veröffentlichungsnummer **1147** kostenlos zu beziehen über die Gemeinnützigen Werkstätten Neuss.

GWN Neuss

Königsberger Str. 4
41460 Neuss
Tel. 02131 / 92 340
Fax: 02131 / 74 50 21 10

Hilfen

Unser Sozialstaat bietet Ihnen im Krankheitsfall eine Reihe von Sozialleistungen an, die Sie im Bedarfsfall in Anspruch nehmen können. Unter folgenden Stichworten können Sie weitere Einzelheiten entnehmen:

↳ Anschlussrehabilitation ↳ Arbeit und Beruf ↳ Behindertenberatung ↳ Krankenhaussozialdienst ↳ Krankenkassen/Pflegekassen ↳ Pflegeversicherung ↳ Rehabilitation ↳ Rente ↳ Schwerbehindertenausweis ↳ Sozialer Dienst der Krankenkassen ↳ Stadt- und Gemeindeverwaltungen

Hilfsmittel

↳ Pflegehilfsmittel

Hochdruck

↳ Bluthochdruck ↳ Risikofaktoren

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 Ihre Ärztin / Ihren Arzt ggf. darauf an.

↳ Ärztin / Arzt

Informationen

↳ Ratgeber/Informationen

Internet

↳ Ratgeber/Informationen

K

Kirchengemeinden

Die Kirchen unterhalten örtliche Einrichtungen, die SchlaganfallpatientInnen 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".

☞ *Wohlfahrtsverbände*

Krankengymnastik / Physiotherapie

Von der ersten Stunde an steht die Krankengymnastik im Zentrum der Rehabilitationsaktivitäten. Spastik hemmende 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 Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt nach der Klinikentlassung verordnete Krankengymnastik wird die körperliche Selbständigkeit weiter gefördert. Die niedergelassenen KrankengymnastInnen sind verpflichtet, bei Bedarf auch Hausbesuche durchzuführen. Eine Voraussetzung hierfür ist, dass es der Patientin / dem Patienten nicht möglich ist, aufgrund ihres / seines Gesundheitszustandes selbst in

die Praxis zu kommen. Die Ärztin / der Arzt vermerkt dann auf dem Rezept, dass ein Hausbesuch erforderlich ist.

Adressen von KrankengymnastInnen / PhysiotherapeutInnen finden Sie im

- Branchenbuch

- sowie im Internet unter **www.physio.de**

Im Branchenfernsprechbuch sind unter den Stichwörtern "Krankengymnastik" und "Physiotherapie" TherapeutInnen verzeichnet. Bitte wählen Sie selbst bei Bedarf eine Adresse aus diesem Angebot und erkundigen sich nach der Therapiemethode. Auch Ihre Krankenkasse kann Ihnen Krankengymnastik-Praxen in Ihrer Nähe nennen.

☞ *Krankenkassen/Pflegekassen* ☞ *Rehabilitation* ☞ *Sprachtherapie* ☞ *Ergotherapie*

Krankenhaus

Das St.-Augustinus-Krankenhaus verfügt über 296 Betten mit den Hauptfachabteilungen Innere Medizin, Chirurgie, Anästhesie, Neurologie und Diagnostische Radiologie. Betrieben wird weiter eine Schmerzambulanz und ein ambulantes Reha-Zentrum.

In der Neurologischen Klinik werden etwa 400-500 Schlaganfallpatienten pro Jahr behandelt. Alle Möglichkeiten der modernen Schlaganfall-Diagnostik inklusive Computertomographie, Kernspintomographie, digitale Subtraktionsangiographie, Doppler- und Duplexsonographie, Gerinnungsdiagnostik, cardiale Diagnostik (inklusive transoesophagiale Echocardiographie, sog. "Schluckecho") und spezielle

Untersuchungstechniken für die Beurteilung des Schluckaktes sind vorhanden.

Die Schlaganfallbehandlung und Diagnostik orientiert sich an den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Neurologie, der deutschen Schlaganfallgesellschaft sowie den Ergebnissen der evidenzbasierten Medizin. Als Besonderheit wird in unserer Abteilung die intravenöse Lysebehandlung des akuten Schlaganfalls durchgeführt, die die effektivste Form des akuten Schlaganfalls darstellt.

Logopädische (Sprach- und Schlucktherapie), krankengymnastische und ergotherapeutische Behandlung sowie ggfs. die Lagerung nach Bobath wird individuell durchgeführt.

Eine stationäre neurologische Frührehabilitation und eine anschließende ambulante neurologische Reha für Schlaganfallpatienten kann in unserem Hause durchgeführt werden.

Eine spezielle Schlaganfallstation ist im Bau befindlich.

Bei Anfragen in Akutfällen wenden Sie sich (oder auch Ihr behandelnder Arzt an den zuständigen Oberarzt über die Krankenhauszentrale (02421 / 59 90, Funk 58 verlangen). Ab 17.00 bis 08.00 Uhr wenden Sie sich über die Zentrale an den diensthabenden Neurologen.

St. Augustinus Krankenhaus

Renkerstraße 45

52355 Düren

Tel. +49 (0) 2421 / 59 90

www.sankt-augustinus-krankenhaus.de

Krankenhaussozialdienst

Krankheiten werfen für PatientInnen 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 PatientInnen 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 Rehabilitation (*↳Anschlussrehabilitation*),
- 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 SchlaganfallpatientInnen und ihre Angehörigen persönliche 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 Krankenkassen (MDK)

ÄrztInnen und Pflegefachkräfte des Medizinischen Dienstes stellen auf der Grundlage des neuen Pflegegesetzes die Pflegebedürftigkeit fest und nehmen gegebenenfalls eine Einstufung in eine Pflegestufe vor. Der Medizinische Dienst der Krankenkassen ist für alle gesetzlichen Pflege- und Krankenkassen tätig.

Medizinischer Dienst der Krankenversicherung Nordrhein

Beratungs- und Begutachtungszentrum Düren

Rurstraße 91

52349 Düren

Tel.: 02421 / 9 48 01 - 0

Fax: 02421 / 9 48 01 - 29

↳ Krankenkassen / Pflegekassen

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.

↳ Essen auf Rädern ↳ Kirchengemeinden ↳ Wohlfahrtsverbände

Mobile Soziale Dienste

Die Mobilien Sozialen Dienste der Wohlfahrtsverbände bieten Hilfen im Haushalt (reinigen, kochen, waschen, einkaufen), Begleitung und

Betreuung oder Reparaturdienste an. Informationen darüber erhalten Sie bei der Pflegeberatungsstelle des Kreises Düren (☞ *Pflegeberatung*).

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.

Pflegeergänzende Dienste (z. B. Haushaltshilfe) bieten außerdem alle Pflegedienste an. Vergleichen Sie vor der Inanspruchnahme die Preise und Leistungen und informieren sich über die eventuelle Kostenübernahme.

☞ *Pflege (ambulante Pflegedienste)* ☞ *Pflegeberatung* ☞ *Pflegeversicherung* ☞ *Stadt- und Gemeindeverwaltungen* ☞ *Wohlfahrtsverbände*

N

Notruf (Tel.: 112)

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

☞ *Akuter Schlaganfall* ☞ *Hausnotruf* ☞ *Warnzeichen*

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 kostenlos von Ihrem Versorgungsamt. Beim Eintrag 'G' oder 'aG' im Ausweis können Sie ebenfalls die "Freifahrt" beanspruchen – allerdings nur unter bestimmten Voraussetzungen kostenlos. Ansonsten kostet Sie die Wertmarke zur Zeit € 60.- pro Jahr. Damit sind Sie berechtigt, Züge der Deutschen Bahn AG im Umkreis von 50 km um Ihren Wohnort und Linienbusse des öffentlichen Personennahverkehrs ohne Kilometerbeschränkung kostenfrei zu benutzen. Erkennt das Versorgungsamt an, dass Sie ständige Begleitung benötigen (Merkzeichen 'B' im Schwerbehindertenausweis), darf Sie eine Person Ihrer Wahl für die gesamte Fahrstrecke, die Sie zurücklegen, ohne Kosten begleiten. In allen öffentlichen Verkehrsmitteln werden zudem das Handgepäck und Rollstühle unentgeltlich befördert. Beratung und Informationen erhalten Sie bei den Sozialämtern der örtlichen Stadt- und Gemeindeverwaltungen.

Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von mindestens 80 Prozent können unabhängig vom Alter eine Senioren-Bahncard zum halben Preis kaufen und damit grundsätzlich auf allen Strecken zur Hälfte des regulären Fahrpreises reisen.

☞ *Schwerbehindertenausweis* ☞ *Stadt- und Gemeindeverwaltungen* ☞ *Versorgungsamt*

P

Parken für Behinderte

Parkerleichterungen, z. B. auf Behindertenparkplätzen, werden Schwerbehinderten mit dem Ausweismerkzeichen 'aG' (außergewöhnlich gehbehindert) gewährt. Anfragen und Anträge richten Sie bitte an...

...zuständig für die Stadt Düren:

Bürgerbüro der Stadt Düren

Markt 2

52349 Düren

Tel.: 02421 / 25 - 20 00 (Bürgertelefon)

Fax: 02421 / 22 - 20 20

E-Mail: buergerbuero@dueren.de

...zuständig für die Stadt Jülich:

Ordnungsamt der Stadt Jülich

52428 Jülich

Tel.: 02461 / 63 - 207 (Frau Berger)

02461 / 63 - 355 (Frau Sagefka)

Fax: 02421 / 63 - 362

E-Mail: info@juelich.de

...zuständig für alle anderen Städte und Gemeinden im Kreis Düren:

Straßenverkehrsamt des Kreises Düren

Kölner Landstraße 271

52351 Düren

Tel.: 02421 / 22 - 29 63 Frau Croé

Fax: 02421 / 22 - 20 18

E-Mail: straßenverkehrsamt@kreis-dueren.de

↳ Schwerbehindertenausweis ↳ Stadt- und Gemeindeverwaltungen

Patientenanzwtschaft / Patientenverfügung / Patienten-testament

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 eine Patientenanzwältin / 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 bei der Ärztin / dem Arzt. Und: Aktive Sterbehilfe kann von der Patientenanwältin / vom Patientenanwalt nicht gefordert werden – weil sie gegen Gesetz und Grundrechte verstößt.

Neben der Benennung einer Patientenanwältin / eines Patientenanwaltes gibt es weitere Möglichkeiten (Patientenverfügung / Patiententestament).

Im Kreis Düren gibt es zwei Betreuungsstellen, die auf diesem Gebiet beratend tätig sind. Ihre Anschriften finden Sie unter dem Stichwort *↳ Betreuungsstellen*.

Weitere Information erhalten Sie ferner bei folgender Adresse:

Deutsche Hospiz-Stiftung
Europaplatz 7
44269 Dortmund
Tel.: 0231 / 73 80 730
Fax: 0231 / 73 80 731
Internet: www.hospize.de

↳ Betreuungsstellen ↳ Sterbebegleitung

PatientInnenberatung / PatientInnenrechte

Eine Institution, die bei zahlreichen Fragestellungen behilflich sein kann ist die **Patienteninitiative Düren e.V.** Der Verein besteht aus Mitgliedern, die sich für die Rechte aller im sozialen Bereich einsetzen. und versteht sich als Vermittler zwischen PatientInnen und

Trägern der Kranken-, Renten-, Unfall- und Pflegeversicherungen, aber auch Behörden und Ämtern.

Für SchlaganfallpatientInnen bietet die Patienteninitiative u.a. die Übernahme des gesamten Schriftwechsels mit sämtlichen Leistungserbringern etc. an. Um die Beratungsleistungen der Patienteninitiative in Anspruch nehmen zu können, ist eine (kostenpflichtige) Mitgliedschaft erforderlich.

↳ Pflegeberatung ↳ Selbsthilfe

Welche Rechte PatientInnen haben, wird darüber hinaus auf der Homepage der Verbraucherzentrale Bremen sehr gut erläutert:

www.verbraucherzentrale-bremen.de/seiten/gesundheit/beratung/Patientenlexikon.htm

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 der/des Versicherten (bzw. BetreuerIn od. Bevollmächtigte/r) lassen die Pflegekassen durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung prüfen, ob die Voraussetzungen der Pflegebedürftigkeit erfüllt sind und welche Stufe der Pflegebedürftigkeit vorliegt.

Auch hier gilt der Grundsatz: *Rehabilitation vor Pflege*. Einerseits soll durch rechtzeitig eingeleitete Rehabilitationsmaßnahmen die Pflegebedürftigkeit vermieden werden und andererseits soll eine evtl. vorhandene Pflegebedürftigkeit abgebaut oder wenigstens reduziert werden.

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 der Pflegeberatungsstelle des Kreises Düren einen Beratungstermin zu vereinbaren. ↪ *Pflegeberatung*

Darüber hinaus sind die Pflegekassen verpflichtet, Interessierte über das Angebot örtlicher Pflegeanbieter zu beraten. Vergleichen Sie vor einem eventuellen Vertragsabschluß die Angebote mehrerer Pfle-

geanbieter und wählen Sie unbedingt einen Pflegeanbieter aus, der mit der Pflegekasse eine Vergütungsvereinbarung abgeschlossen hat und die Zulassung für alle Pflegestufen besitzt.

Einige 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 die/der Pflegebedürftige evtl. selbst tragen?
- Wie lautet die detaillierte Kostenaufstellung?
- Ist der Sitz des Pflegedienstes in meiner Wohnnähe?
- 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 eventuellen 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?
- Können die MitarbeiterInnen des Pflegedienstes meine Angehörigen anleiten, wie sie mir Hilfestellung geben sollen?
- Bietet der Pflegedienst Gesprächskreise für pflegende Angehörige an?

☞ Krankenkassen/Pflegekassen ☞ Medizinischer Dienst der Krankenkassen ☞ Pflegeversicherung

Ambulante Pflegedienste

Brauchen Sie zu Hause Hilfe, können Sie sich an einen ambulanten Pflegedienst 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 bei der Pflegeberatungsstelle, zu informieren (☞ Krankenkassen/Pflegekassen ☞ Pflegeberatung). 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 erhalten Sie bei der Pflegeberatungsstelle des Kreises Düren (☞ Pflegeberatung).

Darüber hinaus können Sie sich bei den Sozialdiensten der Krankenhäuser, den jeweiligen Stadt oder Gemeindeverwaltungen (örtliche Sozialämter) oder Ihrer Krankenkasse erkundigen.

☞ Angehörige ☞ Krankenhaussozialdienst ☞ Krankenkassen/Pflegekassen ☞ Medizinischer Dienst der Krankenkassen ☞ Pflegeberatung

Häusliche Krankenpflege

Die Häusliche Krankenpflege kann in einigen Fällen durch Ihre/n behandelnde/n Ärztin / Arzt bis zu drei Wochen 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.

☞ Krankenkassen/Pflegekassen ☞ Pflege (ambulante Pflegedienste)

Kurzzeitpflege

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 oder als Überbrückungszeit bis zu einer eventuellen Heimaufnahme 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. Wer die Anerkennung einer Pflegestufe nach dem Pflegeversicherungsgesetz hat, hat Anspruch auf Kurzzeitpflege bis zu 28 Tagen und in Höhe von maximal € 1.432.- Hierbei werden von den Pflegekassen nur die Pflegekosten anerkannt. Die Verpflegungskosten müssen selbst aufgebracht werden. Bei geringem Einkommen können Kosten von den jeweiligen Stadt- oder Gemeindeverwaltungen (örtliche Sozialämter) übernommen werden. Die Tagessätze für die Unterbringung sind nach Pflegestufen geregelt. Schwerstpflegefälle werden nicht in allen Häusern aufgenommen. Weitere Auskünfte erteilt die Pflegeberatungsstelle des Kreises Düren.

☞ Alten- und Pflegeheime ☞ Krankenhaussozialdienst ☞ Krankenkassen/Pflegekassen ☞ Medizinischer Dienst der Krankenkassen ☞ Pflegeberatung ☞ Pflegeversicherung ☞ Stadt-/Gemeindeverwaltungen ☞ Verhinderungspflege

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 Kosten hierfür betragen derzeit ca. € 50.- bis € 60.- und können aus Mitteln der Pflegeversicherung finanziert werden.

Im Kreis Düren gibt es gegenwärtig zwei Einrichtungen der Tagespflege:

Alten- und Pflegezentrum St. Nikolaus

Dr. Overhues-Allee 42

52355 Düren

Tel.: 02421 / 699 – 0

Fax: 02421 / 699 - 510

Freie Alten- und Krankenpflege

An der Windmühle 62

52399 Merzenich

Tel.: 02421 / 40 37 89

Fax: 02421 / 40 85 20

E-Mail: info@fak-dueren.de

Internet: www.fak-dueren.de

Weitere Informationen erteilt die Pflegeberatungsstelle des Kreises Düren.

↳ Krankenkassen/Pflegekassen ↳ Pflegeberatung ↳ Pflegeversicherung

Verhinderungspflege

Wenn die Pflege durch Angehörige, Freunde oder Nachbarn durchgeführt wird, kann im Rahmen der Pflegeversicherung einmal im Jahr für bis zu vier Wochen bei Verhinderung der Pflegeperson Ersatz- oder Verhinderungspflege in Anspruch genommen werden. Für eine Ersatzpflegekraft erstattet die Pflegekasse bis zu € 1.432.-

↳ Krankenkassen/Pflegekassen ↳ Pflege (Kurzzeitpflege) ↳ Pflegeberatung ↳ Pflegeversicherung

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.

↳ Haushaltshilfen ↳ Krankenkassen/Pflegekassen ↳ Wohlfahrtsverbände

Broschürentipp:

Wieder zu Hause

Dieses Heft ist eine Anleitung zur häuslichen Pflege und Rehabilitation. Förderer der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe können diese Broschüre neben weiteren Informationen zum Thema Schlaganfall kostenlos anfordern. Ansonsten wird um einen Selbstkostenbeitrag von € 2.- in Briefmarken gebeten.

Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe

Postfach 104

33311 Gütersloh

Tel.: 01805 / 093 093

Pflegeberatung

Im Kreis Düren gibt es eine zentrale Pflegeberatungsstelle im Kreishaus. Sie berät sowohl Pflegebedürftige (bzw. von Pflegebedürftigkeit Bedrohte) sowie deren Angehörige, als auch Träger und Einrichtungen der Altenhilfe im Kreis Düren. Die Beratung kann auch in der Wohnung der/des Ratsuchenden stattfinden. Sie umfasst:

- das Aufzeigen eines individuell abgestimmten Hilfeangebotes,
- die Information über rechtliche Rahmenbedingungen,
- Erläuterung von Finanzierungsmöglichkeiten,
- Auswahlunterstützung des geeigneten Hilfsangebotes.

Die Beratungsstelle ist in ihrer Arbeit neutral, trägerunabhängig und kostenlos. Dadurch kann Ratsuchenden ein optimales Angebot unterbreitet werden.

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 ohne ärztliche Verordnung durch eine Bescheinigung Ihres Pflegedienstes bei der Pflegekasse gestellt werden.

Zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel (z. B. saugende Bett-schutzeinlagen zum Einmalgebrauch) werden von den Pflegekassen monatlich bis zu einem Betrag von € 31.- bezahlt. Technische Pflegehilfsmittel (z. B. Pflegebetten) werden ohne finanzielle Obergrenze vergütet. Sie sollen jedoch primär leihweise an Pflegebedürftige abgegeben werden.

Pflegebedürftige, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, müssen zu den Kosten der technischen Hilfsmittel eine Zuzahlung von 10 %, höchstens jedoch € 25.- je Pflegehilfsmittel, selbst entrichten. Eine

Zuzahlung für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel gibt es nicht. Darüber hinaus können Pflegebedürftige ganz oder teilweise von der Zuzahlung befreit werden. Anträge gibt es bei den Pflegekassen.

Das Pflegehilfsmittelverzeichnis vom 14. März 1995 beinhaltet folgende von der Pflegekasse zu vergütende Pflegehilfsmittel:

- Pflegehilfsmittel zur Erleichterung der Pflege (z. B. Pflegebetten oder spezielle Pflegebettische).
- Pflegehilfsmittel zur Körperpflege/Hygiene (z. B. Waschsysteme oder Produkte zur Hygiene im Bett).
- Pflegehilfsmittel zur selbständigen Lebensführung/Mobilität (z. B. Hausnotrufsysteme).
- Pflegehilfsmittel zur Linderung von Beschwerden (z. B. Lagerungsrollen).
- Zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel (saugende Bettschutzeinlagen zum Einmalgebrauch, Schutzbekleidung oder Desinfektionsmittel).

Fragen Sie Ihre Stadt oder Gemeindeverwaltung (örtliches Sozialamt), Ihre Pflegekasse oder den Krankenhaussozialdienst.

↳ Krankenkassen/Pflegekassen ↳ Hilfsmittel ↳ Sanitätshäuser

Pflegekosten

Die Pflegekosten werden in der Regel von den Pflegekassen/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.

☞ Krankenkassen/Pflegekassen ☞ Stadt- und Gemeindeverwaltungen ☞ Sozialhilfe

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.

☞ Krankenkassen/Pflegekassen ☞ Angehörige

Pflegetagebuch

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

☞ Krankenkassen/Pflegekassen ☞ Medizinischer Dienst der Krankenkassen

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 HelferInnen aus dem Familien- oder Bekanntenkreis gezahlt wird. Geld- und Sachleistungen können auch kombiniert werden

Leistungen der ambulanten Pflege:	Sachleistung	Geldleistung (monatlich)
Pflegest. I: erheblich pflegebedürftig	€ 384.-	€ 205.-
Pflegest. II: schwerpflegebedürftig	€ 921.-	€ 410.-
Pflegest. III: schwerstpflegebedürftig	€ 1.432.-	€ 665.-
In besonderen Härtefällen	€ 1.918.-	

Leistungen der stationären Pflege:	Geldleistung (monatlich)
Pflegest. I: erheblich pflegebedürftig	€ 1.023.-
Pflegest. II: schwerpflegebedürftig	€ 1.278.-

Pflegest. III: schwerstpflegebedürftig € 1.432.-

In besonderen Härtefällen € 1.687.-

Wer an der Richtigkeit seiner Einstufung zweifelt, kann gegen den Bescheid Widerspruch einlegen. Hierbei sind bestimmte Fristen einzuhalten, die sich aus dem Bescheid ergeben und in der Regel einen Monat betragen. Hierzu ist zunächst eine Kopie des Gutachtens von der Pflegekasse anzufordern.

Wenn die Ergebnisse des Gutachtens nicht mit der tatsächlichen Situation übereinstimmen, ist dies im Widerspruch zu erwähnen.

Informationen der behandelnden Ärztin / des behandelnden Arztes oder des Pflegedienstes können ebenfalls hilfreich sein.

Der Widerspruch geht an die/den ErstgutachterIn. Bei erneuter Ablehnung wird ein Zweitgutachten erstellt. Kommt dieses Zweitgutachten zum gleichen Ergebnis, wird die Angelegenheit dem Widerspruchsausschuss vorgelegt. Bei erneuter Ablehnung eines Widerspruchs können Sie Klage beim Sozialgericht einreichen.

Fragen zur Pflegeversicherung beantwortet Ihnen gerne Ihre Krankenkasse / Pflegekasse.

Darüber hinaus bietet das Bundesgesundheitsministerium eine **kostenlose Telefonnummer** an, bei der **Fragen zur Pflegeversicherung** beantwortet werden:

Tel.: 0800 / 19 19 19 0

Montag bis Donnerstag von 08:00 bis 20:00 Uhr

↳ Krankenhaussozialdienst ↳ Krankenkassen/Pflegekassen ↳ Ratgeber/Informationen ↳ Wohlfahrtsverbände

Broschürentipp:

Pflegeversicherung

Diese Broschüre des Bundesministeriums für Gesundheit informiert umfassend über viele Aspekte der Pflegeversicherung und ist unter folgender Adresse kostenlos erhältlich:

Bestellservice Bundesministerium

Tel. 0180 / 51 51 51 0

Psychische Probleme

Ein Schlaganfall ist für SchlaganfallpatientInnen und ihre Angehörigen ein Ereignis, das häufig zu einer grundlegenden Veränderung der gesamten Lebenssituation führt. Daraus können sich körperliche, soziale und psychische Probleme ergeben. Neben den körperlichen Problemen sehen sie sich mit der Veränderung ihrer bisherigen Lebensgewohnheiten konfrontiert. Das Erleben der Abhängigkeit, der

Verlust bisheriger Beweglichkeit und eine Veränderung der sozialen Beziehungen können Depressionen verursachen. Den Angehörigen kommt hier eine bedeutende Rolle bei der gemeinsamen Bewältigung der Erkrankung zu. Bei seelischen Problemen oder in Krisensituationen kann das Gespräch mit der Telefonseelsorge oder die Mitgliedschaft in einer Selbsthilfegruppe Erleichterung bringen.

☞ *Freizeit und Begegnung* ☞ *Kirchengemeinden* ☞ *Krankenhaussozialdienst* ☞ *Selbsthilfe* ☞ *Telefonseelsorge* ☞ *Wohlfahrtsverbände*

R

Ratgeber / Informationen

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat ein **Service- und Beratungszentrum** eingerichtet, das unter der Rufnummer

0 18 05 / 093 093 (0,12 € / Min.)

erreichbar ist. Hier können Sie auch Broschüren der Stiftung bestellen. Die Mitarbeiter stehen Ihnen montags bis freitags von 10.00 bis 15.00 Uhr für Fragen rund um den Schlaganfall zur Verfügung.

...Broschüren

Neben den Informationsmaterialien der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe gibt es viele weitere Broschüren und Schriften, die wichtige Informationen für SchlaganfallpatientInnen enthalten und zum Teil kostenfrei versandt werden. Nachfolgend finden Sie eine empfehlenswerte Auswahl:

Broschürentipp:

Ratgeber Schlaganfall

Interessante Informationen über aktivierende häusliche Pflege durch Angehörige und die Hilfsmittelversorgung für den Alltag bietet dieser kostenlose Ratgeber. Er ist zu beziehen beim Bundesministerium für Gesundheit.

Bundesministerium für Gesundheit

Referat Öffentlichkeitsarbeit
53108 Bonn

Diese Broschüre sollte möglichst schriftlich angefordert werden!

Tel.: 0228 / 9 41 – 13 32

Fax: 0228 / 9 41 – 49 72

e-mail: info@bmg.bund.de

Broschürentipp:

Wen es trifft

6 persönliche Erfahrungsberichte mit Informationen zum Schlaganfall und Hilfen für den Alltag. Kostenlos zu beziehen bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ostmerheimer Strasse 220
51109 Köln
Tel.: 0221 / 89 92 0

Broschürentipp:

Arbeitshilfe für die Rehabilitation von Schlaganfallpatienten

Dieses kleine informative Heft der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation ist eine geeignete Einstiegsbrochure. Nach Grundsätzlichem über Ursachen und Verlauf der Erkrankung werden verschiedene Rehabilitationsmöglichkeiten vorgestellt. Eine Erläuterung von Fachausdrücken schließt das Heft ab.

Das Heft ist für einen Kostenbeitrag von € 0,50 zu beziehen bei der:

Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation

Solmstr. 18

60486 Frankfurt/Main

Tel.: 069 / 60 50 -0

Fax: 069 / 60 50 18 29

E-Mail: info@bar-frankfurt.de

Internet: www.bar-frankfurt.de

Broschürentipp:

Schlaganfall - Risiken mindern - Folgen lindern

Sehr empfehlenswertes Buch aus der Ratgeber-Reihe "Gesundheit in Wort und Bild", das in **Apotheken** zum Preis von ca. € 15.- erhältlich ist.

Broschürentipp:

Hilfen und Pflege im Alter

ist eine Informationsbroschüre, die Sie nur schriftlich – gegen € 1,53 in Briefmarken – beim Kuratorium Deutsche Altershilfe beziehen können. Die anschauliche Broschüre ist ein Leitfaden für Pflegebedürftige, ihre Partner und Familien sowie deren Helfer. Sie zeigt leicht verständlich und anhand vieler Fallbeispiele die breite Palette der Angebote und Möglichkeiten auf, die es für die häusliche Betreuung gibt.

Kuratorium Deutsche Altershilfe

An der Pauluskirche 3
50677 Köln

Tel. 0221 / 931 84 70

Außerdem bietet das Kuratorium Deutsche Altershilfe weitere interessante Broschüren für ältere Menschen sowie ein vierteljährlich erscheinendes **Magazin "PRO ALTER"** – als Jahresabonnement für € 14,83 an, das sich mit allen Fragen des Älterwerdens beschäftigt.

Broschürentipp:

Leitfaden für Behinderte

Kostenlos zu beziehen über das Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung. Der Leitfaden gibt viele praktische Tipps, Informationen über Rechte und Hilfen sowie Adressen, wo man diese Hilfen bekommen kann. Er ist für jede/n Behinderte/n empfehlenswert.

Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung

Referat Öffentlichkeitsarbeit

Postfach 140280

53115 Bonn

Tel.: 02 28 / 5 27 - 11 11 (Sprachcomputer!)

Fax: 02 28 / 5 27 - 22 54.

Broschürentipp:

Behinderung und Ausweis

(Heft Nr. 5 in der Reihe "*Für Schwerbehinderte*"): Kostenlos zu beziehen über den Landschaftsverband Westfalen-Lippe. Dieses Heft gibt Hinweise für die Beantragung eines Schwerbehindertenausweises, über das Verfahren beim Versorgungsamt, über das Schwerbehindertengesetz usw.

Landschaftsverband Westfalen-Lippe

Dezernat 7

Integrationsamt

Warendorfer Strasse 21-23

48133 Münster

Tel.: 0251 / 59 10 1

Fax: 0251 / 59 16 56 6

E-Mail: m.wendt@lvr.de

Internet: www.lwl.org.

Broschürentipp:

Nachteilsausgleiche

(Heft 2 in der Reihe "*Für Schwerbehinderte*"), Herausgeber ist der Landschaftsverband Rheinland, Diese kostenlose Broschüre ist sehr empfehlenswert! Darin enthalten sind viele Informationen über Einkommen- und Lohnsteuer, Kfz-Versicherung, Parkerleichterungen, öffentlicher Personenverkehr, Flugverkehr, Wohngeld, Hörfunk und Fernsehen, Telefonermäßigung, Rechte im Beruf als Schwerbehinderter, Sozialversicherung, Sparförderung usw.

Rheinland Verlag / Abtei Brauweiler

Postfach 2140

50250 Pulheim

Tel.: 02234 / 8 17 00 (Tag- und Nacht - Bestellservice)

Broschürentipp:

Die Rechte behinderter Menschen und ihrer Angehörigen

Herausgegeben von der Bundesarbeitsgemeinschaft Hilfe für Behinderte e. V (gefördert vom Bundesministerium für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit). Ein Heft, das keine Rechtsberatung geben will, jedoch wesentliche Anstöße für die Betroffenen geben kann (Schutzgebühr € 3,50.-).

Bundesarbeitsgemeinschaft Hilfe für Behinderte e. V.

Kirchfeldstr. 149

40215 Düsseldorf

Tel.: 02 11 / 31 00 60

E-Mail: info@bagh.de

Internet: www.bagh.de

...Internet

Die folgenden Internetseiten bieten **allgemeine und spezielle Informationen rund um das Thema Schlaganfall** an (es handelt sich lediglich um eine kleine Auswahl, das Internet hält eine Unmenge weiterer Informationen zu dieser Thematik bereit):

www.aphasiker.de
www.g-netz.de
www.medizin-forum.de
www.netdokter.de
www.neuroscout.de
www.patienten-information.de
www.schlaganfall-hilfe.de

Hier finden Sie **Ärztinnen und Ärzte** in Ihrer Nähe:

www.kvno.de

Unter www.physio.de finden Sie **ErgotherapeutInnen und KrankengymnastInnen** in Ihrer Nähe, während man LogopädInnen unter www.dbl-ev.de ausfindig machen kann.

Die **Pflegeberatungsstelle**, das Sozialamt und das Gesundheitsamt des Kreises Düren finden Sie unter:

www.kreis-dueren.de ('Suchen' anklicken und z.B. das Stichwort 'Pflegeberatung' eingeben).

Eine Übersicht über **behindertengerechte Urlaubsangebote** bietet

www.movado.de/tourist/reiseanb.htm
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
www.lva.de

Informationen zum Thema **Hospiz/Sterbebegleitung** sowie zum Stichwort **Patiententestament / Patientenverfügung** sind zu finden unter:

www.hospize.de

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

www.verbraucherzentrale-bremen.de/seiten/gesundheit/beratung/Patientenlexikon.htm

Rehabilitation

Ziel der Rehabilitation von SchlaganfallpatientInnen ist die Wiederherstellung eines möglichst guten körperlichen und geistigen Gesundheitszustandes. Mit den dafür erforderlichen Behandlungsmaßnahmen sollte schnellstmöglich, d. h. noch im Krankenhaus begonnen werden, um durch Krankengymnastik, Sprachtherapie und Ergotherapie Krankheitsfolgen zu vermindern oder zu beseitigen. Jeder Mensch, der körperlich, geistig oder seelisch behindert ist oder dem eine solche Behinderung droht, hat ein Recht auf die Hilfe, die notwendig ist, um Behinderungen soweit wie möglich abzuwenden, zu beseitigen oder ihre Folgen zu mildern. Maßgeblich bei der Verwirklichung sind die Leistungsgesetze der Rehabilitationsträger.

Rehabilitationsträger sind

- Krankenkassen;
- Bundesversicherungsanstalt für Angestellte (BfA);
- Landesversicherungsanstalten (LVA), Bundesknappschaft, Seekasse, Bundesbahnversicherungsanstalt;
- Berufsgenossenschaften sowie die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung;
- Alterskassen für Landwirte;
- Träger der Kriegsopferfürsorge;
- Träger der Sozialhilfe;
- Bundesanstalt für Arbeit (Arbeitsämter).

Ist eine stationäre Behandlung in einer Rehabilitationseinrichtung erforderlich, so übernimmt der jeweils zuständige Träger die Behandlungskosten einschließlich Unterkunft und Verpflegung. In der Regel muss die/der Versicherte derzeit einen Eigenanteil in Höhe von täglich € 9.- für die Anschlussrehabilitation zuzahlen. Bei einer Rehabilitation, die nicht unmittelbar auf eine Krankenhausbehandlung folgt, müssen täglich € 13.- zugezahlt werden. Die Behandlung ist jedoch nur in solchen Einrichtungen zulässig, mit denen der jeweilige Rehabilitationsträger (s.o.) einen Vertrag geschlossen hat. Eine Kostenerstattung bei Behandlung in anderen Einrichtungen wie z. B. Privatsanatorien ist normalerweise nicht möglich. Informationen über die jeweiligen Vertragskliniken erhalten Sie bei den Rehabilitations-trägern. Fragen Sie auch den Sozialdienst im Krankenhaus.

Ältere Menschen mit einem Schlaganfall können nach der Akutbehandlung in einer geriatrischen Klinik oder Reha-Klinik mit neurologischem Schwerpunkt weiterbehandelt und zu größerer Selbständigkeit geführt werden. In dieser Klinik gibt es ein breites Angebot an

therapeutischen Maßnahmen (Krankengymnastik, Ergotherapie und Sprachtherapie):

Im Kreis Düren steht für die Frührehabilitation von SchlaganfallpatientInnen (insbes. für Ältere) die akut-geriatrische Abteilung mit Tagesklinik am St. Marien Hospital in Düren-Birkesdorf zur Verfügung. Die Abteilung ist so strukturiert und organisiert, dass ein nahtloser Übergang von der Akutbehandlung in die Rehabilitation möglich ist. In dieser Klinik besteht die Behandlung aus einer aufeinander abgestimmten ärztlichen Behandlung, aktivierender Pflege und einem breiten Angebot an therapeutischen Maßnahmen (Krankengymnastik, Physiotherapie, Ergotherapie und Sprachtherapie).

Geriatrische Abteilung mit Tagesklinik am St. Marien-Hospital

Dr. B. Sikic-Muhle (ärztl. Leiter)

Hospitalstraße 44

52353 Düren-Birkesdorf

Tel.: 02421 / 805 – 657

Fax: 02421 / 805 – 675

↳ Anschlussrehabilitation ↳ Ergotherapie ↳ Krankenhaussozialdienst ↳ Krankenkassen/Pflegekassen ↳ Physiotherapie ↳ Selbsthilfe ↳ Sprachtherapie

Unter der kostenlosen **Tel.-Nr. 0130 / 21 77** erhalten Sie Auskünfte zum Thema '**stationäre medizinische Rehabilitation**'

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.

↳ *Arbeit und Beruf (Berufsunfähigkeit/Erwerbsminderung)*

Altersruhegeld

Sind Sie schwerbehindert, dann ist es möglich, Altersrente schon mit Vollendung des 60. Lebensjahres zu beziehen. Sie müssen aber die Wartezeit von 35 Jahren erfüllt haben. Damit Ihre Rente rechtzeitig gewährt wird, sollten Sie den Antrag etwa drei Monate vorher stellen.

Übrigens: 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 Pflgetätigkeit in den Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung einbezogen.

Im Rentenrecht bestehen zahlreiche Sonderregelungen. Deshalb erkundigen Sie sich bitte bei der Versicherungsabteilung (Rentenstelle) Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung, welche Unterlagen und Nachweise in Ihrem Fall erforderlich sind, um Rentenansprüche durchsetzen zu können.

Die wichtigsten Rentenversicherungen BfA (Bundesversicherungsanstalt für Angestellte) und LVA (Landesversicherungsanstalt – zuständig für ArbeiterInnen) unterhalten in Düren eine gemeinsame Servicestelle. Dort können Sie sich ebenfalls umfassend zu Rentenfragen beraten lassen.

Service – Zentrum Düren der LVA Rheinprovinz und Auskunfts- und Beratungsstelle der BfA

Goethestr. 4

52349 Düren

Tel.: 02421 / 482 – 01

Fax: 02421 / 482 – 19 61

Internet: www.lva-rheinprovinz.de

Auch der Sozialverband VdK (Verband der Kriegs- und Wehrdienstopfer, Behinderten und Rentner) berät Sie zum diesem Thema sowie zum Thema Behinderung:

Sozialverband VdK

Kreisverband Düren

Hoeschplatz 3

52349 Düren

Tel.: 02421 / 59 19 50

Fax: 02421 / 59 19 529

E-Mail: kv-dueren@vdk.de

↳ Arbeit und Beruf ↳ Krankenhaussozialdienst ↳ Schwerbehindertenausweis
↳ Stadt- und Gemeindeverwaltungen

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 um so 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. Hinsichtlich des Herzens und des Kreislaufs ist er in geringen Mengen (ca. 30 Gramm Alkohol pro Tag) unbedenklich. Dies entspricht in etwa 1/2 Liter Bier oder 1/4 Liter Wein. Eine regelmäßige Überschreitung dieser Mengen erhöht jedoch das Schlaganfallrisiko.

Arteriosklerose

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

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 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

↳ *Bluthochdruck*

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. Da Homocystein im menschlichen Körper keine besondere Aufgabe hat, wird es durch bestimmte Vitamine (B6, B12 und Folsäure) unschädlich gemacht. Damit eventueller Vitaminmangel diesen Prozess nicht stört, ist vitaminreiche Ernährung eine wichtige vorbeugende Maßnahme.

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 nach jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen 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 Düren 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. Anträge für einen Behindertenausweis sind schnellstmöglich an das zuständige Versorgungsamt zu stellen. Das Versorgungsamt erteilt den Ausweis, wenn ein Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 50 Prozent 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. Der Antrag sollte am besten gemeinsam mit der behandelnden Ärztin / dem behandelnden Arzt ausgefüllt werden.

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

☞ *Arbeit und Beruf* ☞ *Fernsehen und Radio* ☞ *Krankenhaussozialdienst* ☞ *Öffentliche Verkehrsmittel* ☞ *Stadt- und Gemeindeverwaltungen* ☞ *Versorgungsamt*

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.

↳ *Krankenhaussozialdienst* ↳ *Wohlfahrtsverbände*

Sekundärprophylaxe

Hierunter versteht man Maßnahmen zur Verhinderung eines weiteren Schlaganfalls. Hierzu zählt auch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten zur Blutverdünnung.

↳ *Vorbeugung*

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen bieten Schlaganfall-Patienten 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
- Zusammenarbeit mit Ärzten und medizinischen Einrichtungen.

Die Gründung einer Selbsthilfegruppe „Schlaganfall“ für Betroffene und deren Angehörige in Düren ist in Planung.

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Schlaganfall der Gesundheitskonferenz des Kreises Düren wird das Selbsthilfezentrum im PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband bei der Neugründung organisatorische und begleitende Hilfe leisten. Die Selbsthilfegruppe wird anschließend vom Selbsthilfezentrum weiter betreut. **Aktuelle Informationen hierzu erhalten Sie im Selbsthilfezentrum Düren. (Anschrift s.u.)**

In Jülich wird ebenfalls eine Selbsthilfegruppe für SchlaganfallpatientInnen und deren Angehörige gegründet, die von der Seraphium GbR geleitet wird.

Schlaganfallverwandte Selbsthilfegruppen

Im Kreis Düren gibt es eine Aphasie - Selbsthilfegruppe. Hier sind viele SchlaganfallpatientInnen Mitglieder, die sich nach dem Schlaganfall mit Sprachproblemen auseinander setzen müssen.

Aphasie-Selbsthilfegruppe

Elisabeth Niederau

Campingstr. 4

52355 Düren

Tel.: 02421 / 613 42

Darüber hinaus gibt es in Jülich eine Gruppe des BDH (Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter e.V.), in der ebenfalls zahlreiche SchlaganfallpatientInnen Mitglieder sind. Der BDH betreut alle Behinderten, bietet kostenlose Rechtsberatung an, hilft bei Fragen zur Rente unterhält eigene Kliniken sowie ein Reha-Zentrum u.v.m.

BDH / Kreisverband Jülich

Herr Müller
Hasenfelder Str. 40
52428 Jülich
Tel.: 02461 / 5 49 62

Beratung:

jeden zweiten Mittwoch im Monat ab 17:15 Uhr im:
Roncallihaus
Stiftsherrenstraße 19
52428 Jülich
oder nach telefonischer Vereinbarung.

Informationen über Selbsthilfegruppen im Kreis Düren erhalten Sie beim **Selbsthilfezentrum im PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband**. Diese Stelle der Selbsthilfeunterstützung für den Kreis Düren bietet nicht nur bestehenden Gruppen Unterstützung an, sondern ist auch bei Gruppenneugründungen behilflich, organisiert Fortbildungen und hat sich zum Ziel gesetzt, das Prinzip der Selbsthilfe bei Betroffenen, Fachleuten und Interessierten weiter zu verbreiten und zu fördern.

Selbsthilfezentrum im PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband

Frau Viehöver-Braun / Frau Fuß-Wölbart
Paradiesbenden 24
52349 Düren
Tel.: 02421 / 48 92 11

Fax: 02421 / 48 92 12

E-Mail: shzdueren@paritaet-nrw.org

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 09-12 Uhr
Montag: 13-18 Uhr
Donnerstag: 14-18 Uhr

☞ *Angehörige* ☞ *Aphasie* ☞ *PatientInnenberatung/PatientInnenrechte* ☞ *Pflegeberatung*

Sexualität

Nach einem Schlaganfall kann es für Betroffene und deren PartnerInnen ganz besonders wichtig sein, der/dem anderen nahe zu sein. Gerade wenn sich die gemeinsame Lebenssituation abrupt geändert hat und auf beiden Seiten Unsicherheit über die Bedürfnisse und Gefühle der/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 SchlaganfallpatientInnen 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 der/des Anderen und auch ein Sich-selber-unter-Druck-setzen sollten vermieden werden. Im Schlaganfall-Magazin 2/96 ist über dieses Thema ein Erfahrungsbericht veröffentlicht worden. 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 die Ärztin/der Arzt Ihnen Medikamente verschreiben, die das Risiko eines erneuten Schlaganfalles bei körperlicher Anstrengung vermindern.

↳ *Ärztin/Arzt*

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.

↳ *Stadt- / Gemeindeverwaltungen*

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.

↳ *Krankenkassen/Pflegekassen*

Sport

↳ *Behindertensport*

Sprachtherapie

SchlaganfallpatientInnen haben oft Sprachstörungen, die durch LogopädInnen und SprachtherapeutInnen behandelt werden können.

Haben Sie nach dem Schlaganfall eine Sprachstörung (Aphasie) oder Schluckstörung zurückbehalten, so wird Ihnen die Ärztin / der Arzt eine Sprachtherapie verordnen. Diese Therapien werden von niedergelassenen LogopädInnen (SprachtherapeutInnen oder klinische LinguistInnen) durchgeführt. Kostenträger für die Sprachtherapie sind in der Regel die Krankenkassen.

Adressen von LogopädInnen / SprachtherapeutInnen finden Sie im

- Branchenbuch
- sowie im Internet unter www.dbl-ev.de

Darüber hinaus können Sie bei Ihrer Krankenkasse nachfragen, ob weitere therapeutische Angebote in der Region bestehen.

Informationen über LogopädInnen / SprachtherapeutInnen gibt auch der Deutsche Bundesverband für Logopädie heraus.

Deutscher Bundesverband für Logopädie e. V.

Augustinusstr. 11a

50226 Frechen

Tel.: 02234 / 37 95 30

Fax: 02234 / 37 95 313

E-Mail: info@dbl-ev.de

Internet: www.dbl-ev.de

↳ Ärztin/Arzt ↳ Aphasie ↳ Krankenkassen/Pflegekassen ↳ Krankenhaussozialdienst ↳ Rehabilitation ↳ Pflege ↳ Selbsthilfe ↳ Krankengymnastik ↳ Ergotherapie

Stadt- und Gemeindeverwaltungen

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

- Befreiung von der Rundfunk- und Fernsehgebühr (bestimmte Voraussetzungen müssen dafür erfüllt sein)
- Ermäßigung der Telefongebühr (Sozialanschluss)
- Wohngeld /Sozialhilfe
- Anträge für den Schwerbehindertenausweis
- Zuschüsse für behindertengerechte Umbauten von Wohnung / Haus
- Beratung zur Erwerbsminderungsrente
- Beratung zu Mobilien Diensten

Städte und Gemeinden im Kreis Düren in alphabetischer Reihenfolge:

Gemeinde Aldenhoven

Dietrich-Mülfahrt-Straße 11-13

52457 Aldenhoven

Tel.: 02464 / 5 86 - 0

Fax: 02464 / 5 86 - 222

E-Mail: gemeinde@aldenhoven.de

Stadt Düren

Bürgerbüro

Markt 2

52348 Düren

Tel.: 02421 / 25 - 0

Fax: 02421 / 25 - 0

E-Mail: stadt@dueren.de

E-Mail: stadtsozialamt@dueren.de

Stadt Heimbach

Hengebachstraße 14

52396 Heimbach

Tel.: 02446 / 8 08-0

Fax: 02446 / 8 08-88

E-Mail: buergermeister@heimbach-eifel.de

Gemeinde Hürtgenwald

August-Scholl-Straße 5

52393 Hürtgenwald

Tel.: 02429 / 3 09 - 0

Fax.: 02429 / 3 09 - 70

E-Mail: buergermeister@huertgenwald.de

Gemeinde Inden

Rathaus, Rathausstraße 1

52459 Inden

Tel.: 02465 / 39 - 0

Fax: 02465 / 39 - 80

E-Mail: info@gemeinde-inden.de

Stadt **Jülich**

Marktplatz 1

52428 Jülich

Tel.: 02461/ 6 30

Fax: 02461/ 63-354

E-Mail: sozialamt@juelich.de

Gemeinde **Kreuzau**

Bahnhofstraße 7

52372 Kreuzau

Tel.: 02422 / 5 07 - 0

Fax: 02422 / 5 07 - 498

E-Mail: buergermeister@kreuzau.de

Gemeinde **Langerwehe**

Schönthaler Straße 4

52379 Langerwehe

Tel.: 02423 / 4 09 - 0

Fax: 02423 / 10 40

E-Mail: gemeinde-langerwehe@kdvz-frechen.de

Stadt **Linnich**

Rurdorfer Straße 64

52441 Linnich

Tel.: 02462/ 99 08 - 0

Fax: 02462/ 99 08 - 18 oder 99 08 - 19

E-Mail: mail@linnich.de

Gemeinde **Merzenich**

Valdersweg 1

52399 Merzenich

Tel.: 02421/ 39 90

Fax: 02421/ 399-299

E-Mail: gemeinde-merzenich@kdvz-frechen.de

Stadt **Nideggen**

Zülpicher Straße 1

52385 Nideggen

Tel.: 02427/ 8 09 - 0

Fax: 02427/ 8 09 - 47

Gemeinde **Niederzier**

Rathausstraße 8

52382 Niederzier

Tel.: 02428 / 84 - 0

Fax: 02428 / 84 - 150

E-Mail: gemeinde@niederzier.de

Gemeinde **Nörvenich**

Bahnhofstraße 25

52388 Nörvenich

Tel.: 02426 / 1 01 - 0

Fax: 02426 / 1 01 - 37
E-Mail: gemeinde-noervenich@noervenich.de

Gemeinde Titz

Landstraße 4
52445 Titz
Tel.: 02463 / 6 59 - 0
Fax: 02463 / 58 89
E-Mail: hschumacher@gemeinde-titz.de

Gemeinde Vettweiß

Gereonstraße 14
52391 Vettweiß
Tel.: 02424 / 209 - 0
Fax: 02424 / 209 - 234
E-Mail: buergermeister@vettweiss.de

Sterbebegleitung

Den Schlaganfall-PatientInnen 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 PatientInnen 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 Düren widmet sich 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.

a) ambulante Hospizdienste

Hospizbewegung Düren e.V.

Ambulanter Hospitz- und Palliativ- Beratungsdienst

Dr. med. Martin Franke / Gerda Graf / Dipl.-Psych. Bettina Hagedorn / Britta Küpper

Roonstr. 30

52351 Düren

Tel.: 02421 / 39 32 20

Fax: 02421 / 49 64 82

E-Mail: hospitzbewegung.dueren@t-online.de

www.hospitzbewegung-dueren.de

Hospizbewegung Rureifel

Werner Conen und Sylvia Karger-Kämmerling

Markt 5

52385 Nideggen

Tel.: 02427 / 90 42 63

Fax: 02427 / 9 09 96 86

E-Mail: info@caritas-dueren-juelich.de

Ambulanter Malteser Hospizdienst am Malteser Krankenhaus St. Elisabeth

Dagmar Amthor und Marie Therese Reichert
Kurfürstenstraße 22

52428 Jülich

Tel.: 02461 / 620 – 242
Fax: 02461 / 620 – 426
E-Mail: mkhjul1@aol.com

b) stationäre Hospize:

Stationäres Hospiz am St. Augustinus-Krankenhaus

Martin Schlicht
Renkerstr. 45

52355 Düren-Lendersdorf

Tel.: 02421/ 599 – 800 (24 Stunden)
Fax: 02421/ 599 – 800

c) Selbsthilfe / Betreuung von Angehörigen

Verein für Lebens- und Trauerhilfe e.V.

Pfarrer Toni Straeten / Schwester Genoveva
Kölustr. 62 a
52351 Düren
Tel.: 02421 / 28 02 56

Fax: 02421 / 4 00 24

E-Mail: TrauerhilfeDN@bistumaachen.de
www.TrauerhilfeDN.de

Gute Informationen zu diesem Thema finden Sie auch bei der Deutschen Hospizstiftung:

Deutsche Hospiz-Stiftung

Am Europaplatz 7

44269 Dortmund

Tel.: 0231 / 73 80 730

Fax: 0231 / 73 80 731

Internet: www.hospize.de

↳ *Patientenrechtsanwaltschaft/Patientenverfügung/Patiententestament* ↳ *Betreuungsstellen*

Steuerliche Vergünstigungen

Für Personen, die durch einen Schlaganfall behindert sind, gibt es verschiedene steuerliche Vergünstigungen, z. B. bei der Beschäftigung von Haushaltshilfen. Nähere Auskünfte erteilt das für den Kreis Düren zuständige Finanzamt.

Finanzamt Düren

Goethestraße 7

52349 Düren

Telefon: 02421 / 947 - 0

Fax: 0800 100 9267 5207

Internet: www.finanzamt.nrw.de/dueren

Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 08.30-12.00 Uhr
Di.: 13.30-15.00 Uhr

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Seit 1992 gibt es eine Stiftung, die sich um die Schlaganfall-Problematik kümmert. Grundlage war ein Projekt der Bertelsmann Stiftung, das unter dem Thema *"Wie erkennt man frühzeitig einen Schlaganfall?"* Fachleute aus der Neurologie und Kardiologie zusammengeführt hatte. Mit der Entstehung der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe wurde eine europaweit große Lücke in der Stiftungslandschaft geschlossen. Während für fast alle großen Krankheitsgruppen bereits Stiftungen etabliert waren, existierte für den Schlaganfall noch keine große Organisation – obwohl der Schlaganfall nach den Krebserkrankungen und den Herzkrankheiten die häufigste Todesursache darstellt.

In der ersten Zeit ihres Bestehens leistete die Stiftung wichtige Aufbauarbeit. Dazu zählte in erster Linie die Aufklärung der Bevölkerung über den Schlaganfall, seine Prävention, Behandlung und Rehabilitation. Hierzu entwickelte die Stiftung in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Pharmaunternehmen unterschiedliche Broschüren, Faltblätter und Videocassetten.

Ein wichtiger Punkt bei der Information der Bevölkerung waren und sind die Arzt-/Patientenseminare, die bundesweit regelmäßig von den ärztlichen Regionalbeauftragten der Stiftung durchgeführt werden. Diese kostenlosen Seminare wenden sich an alle Betroffenen und Interessierten und sind rege besuchte Veranstaltungen.

Ein bedeutendes Ziel der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ist die Förderung der Wissenschaft zum Nutzen der Betroffenen. Über alle Disziplinen hinweg sollen Ärzte, Therapeuten, Reha-Spezialisten, Krankenhausesperten sowie Vertreter der Krankenkassen und Rentenversicherungen nach Verbesserungen und unkonventionellen Lösungen suchen. Dafür setzt sich die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe u.a. auch auf Kongressen und Symposien ein.

Bei der Stiftungsarbeit wird ein großer Wert auf den Kontakt zur Praxis gelegt. Ein bezeichnendes Beispiel dafür sind Schlaganfall-Stationen in verschiedenen Städten, die mit Unterstützung der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe aufgebaut wurden. Ziel dieser Schlaganfall-Stationen ist es, in fachübergreifender Zusammenarbeit von Neurologen, Internisten und Röntgenärzten so schnell wie möglich die Ursache eines Schlaganfalles festzustellen. Damit kann dann rasch die richtige Therapie einsetzen und die optimale Überwachung gewährleistet werden. Des weiteren erfolgt eine intensive Überwachung, intensive Pflege und früh einsetzende Krankengymnastik, Sprachtherapie und Ergotherapie. Damit sollen Folgeschäden begrenzt und komplizierende Begleiterkrankungen verhindert werden.

Die meisten PatientInnen können zwei bis drei Tage nach Einleitung der intensiven Diagnostik und Therapie auf neurologische Allgemeinstationen oder Intensivstationen verlegt oder einer Frührehabilitation zugeführt werden. Die Verlegung der PatientInnen erfolgt in jedem Fall nach einem individuellen Therapiekonzept.

Weitere praxisnahe Projekte sind Präventionsstudien, die in Zusammenarbeit mit verschiedenen Projektpartnern (z. B. BKK Bertelsmann) durchgeführt wurden.

Eine weitere wichtige Maßnahme ist die Zusammenarbeit mit Schlaganfall-ExpertInnen in allen Regionen Deutschlands. Diese ärztlichen Regionalbeauftragten gründen Selbsthilfegruppen, um Betroffenen und ihren Angehörigen tatkräftig Hilfe zur Selbsthilfe zu geben oder klären die Bevölkerung über wichtige Aspekte des Schlaganfalls auf.

Regionalbeauftragter der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe für den Kreis Düren:

Prof. Dr. Frank Block
Neurologische Klinik
Universitätsklinikum Aachen
Pauwelstr. 30
52057 Aachen
Tel.: 0241 / 80 - 0
E-Mail: fblock@ukaachen.de

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Postfach 104
33311 Gütersloh
Telefon 01805 / 093 093 (€ 0,12 pro Minute)
Mo.-Fr. von 10:00 - 15:00 Uhr
Hier können Sie auch Broschüren der Stiftung zum Thema Schlaganfall bestellen.

Telefon

Das Telefon ist besonders für bewegungseingeschränkte Menschen ein wichtiges Hilfsmittel zur Kontakterhaltung. Für die Ermäßigung der Telefentarife (Sozialanschluss) gelten grundsätzlich die gleichen Voraussetzungen wie für die Befreiung von den Rundfunkgebühren. Sollten Sie diese erfüllen, brauchen Sie für den Hauptanschluss Ihres Telefons nur € 4,60 monatlich zu zahlen. Für blinde, hör- oder sprachbehinderte Personen mit einem Grad der Behinderung von mindestens 90 Prozent verringert sich der Grundtarif nochmals auf monatlich € 2,56. Die ermäßigten Tarife können nur für einen Anschluss in Anspruch genommen werden. Das Telefonieren kann mittels besonderer Telefonmodelle (große Tasten, Rufnummernspeicher, Hörverstärker u. a.) erleichtert werden. Detaillierte Informationen und Beratung sowie Antragsvordrucke für das "Sozialtelefon" erhalten Sie bei den Filialen der Deutschen Telekom (für das Kreisgebiet Düren: Kölnstraße - 'T-Punkt') oder den Sozialämtern der jeweiligen Stadt- oder Gemeindeverwaltungen.

☞ Fernsehen und Radio ☞ Hausnotruf ☞ Stadt- und Gemeindeverwaltungen

Telefonkette

Eine Telefonkette hat den Zweck, dass sich alleinstehende Menschen gegenseitig anrufen, um sicherzustellen, dass sie im Notfall Hilfe erhalten. Jede TeilnehmerIn ruft täglich zu einer bestimmten Zeit stets dieselbe TeilnehmerIn an. Bleibt der Anruf aus oder meldet sich die/der Angerufene nicht, muss sofort die/der für die Telefonkette Verantwortliche verständigt werden, woraufhin unverzüglich die erforderliche Hilfe veranlasst wird.

T

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.

☞ *Selbsthilfe* ☞ *Wohlfahrtsverbände*

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 TelefonseelsorgerInnen hören Ihnen zu und beraten Sie, werden aber nicht selbst aktiv. Sie sind bundesweit kostenlos zu erreichen unter der Telefonnummer 0800 / 111 01 11 oder 0800 / 111 02 22.

V

Versorgungsamt

Das Versorgungsamt 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 (sog. Wertmarke), das zur unentgeltlichen Beförderung im öffentlichen Nahverkehr berechtigt. Dieses Beiblatt ist gegen Entrichtung eines Eigenanteils von € 60.- für ein Jahr bzw. € 30.- für ein halbes Jahr erhältlich. Unter bestimmten Voraussetzungen kann dieses Beiblatt auch ohne Eigenbeteiligung ausgestellt werden.

Das für den Kreis Düren zuständige Versorgungsamt befindet sich in Aachen:

Versorgungsamt Aachen

Schenkendorfstraße 2-6 (od. Postfach 10 18 68) und
Turpinstraße 198
52020 Aachen

Telefon: 0241 / 519 80

Fax: 0241 / 519 85 79

☞ *Auto und Führerschein* ☞ *Fahrdienste* ☞ *Schwerbehindertenausweis* ☞ *Öffentliche Verkehrsmittel*

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.

↳ Ärztin/Arzt ↳ Bluthochdruck ↳ Ernährung ↳ Risikofaktoren ↳ Warnzeichen für einen drohenden Schlaganfall

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 Störungen der Sprache.
- 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

↳ Akuter Schlaganfall ↳ Notruf ↳ Risikofaktoren ↳ Vorbeugung

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. SchlaganfallpatientInnen und ihre Angehörigen können die folgenden Hilfsangebote in Anspruch nehmen:

- Ambulante pflegerische und hauswirtschaftliche Hilfen.
- Behindertenhilfe/Altenhilfe (Altentagesstätten, Altenclubs, Mobile Soziale Dienste).
- Sonstige soziale Hilfen und Beratungsangebote (Krisenberatung, Ehe- und Lebensberatung, Psychologische Beratung).
- Viele Wohlfahrtsverbände bieten auch Reisen für SeniorInnen an, z.T. auch behindertengerechte Reisen.

Folgende Wohlfahrtsverbände sind im Kreis Düren anzutreffen:

Arbeiterwohlfahrt (AWO) / Kreisverband Düren

Marie-Juchacz-Str. 21

52349 Düren

Tel.: 02421 / 9 48 49 - 0

Fax: 02421 / 9 48 49 - 4

Caritasverband Düren-Jülich e.V.

Kurfürstenstr. 10-12

52351 Düren

Tel.: 02421 / 481 - 0

Fax: 02421 / 481 - 51

E-Mail:

Internet:

**Der Paritätische Wohlfahrtsverband / Kreisgruppe
Düren**

Paradiesbenden 24

52349 Düren

Tel.: 02421 / 48 92 - 10

Fax: 02421 / 48 92 - 12

E-Mail: KGDueren@paritaet-nrw.org

Internet: www.paritaet-nrw.org

Deutsches Rotes Kreuz / Kreisverband Düren e.V.

Neumühle 6

52349 Düren

Tel.: 02421 / 2 03 09 - 0

Fax: 02421 / 2 03 09 - 249

www.drkdueren.de

Diakonisches Werk der Evangelischen Kirche

Wilhelm-Wester Weg 1

52349 Düren

Tel.: 02421 / 188 - 130

Fax: 02421 / 188 - 210

Die Johanniter

Grüner Weg 1

52070 Aachen

Tel.: 0241 / 918 38 - 21

Fax: 0241 / 918 38 - 88

E-Mail: info@juh-aachen.de

Internet: www.juh-aachen.de

**Lebenshilfe für Menschen mit geistiger
Behinderung e.V.**

Kreisvereinigung Düren

Im Eschfeld 33

52351 Düren

Tel.: 02421/ 53 94 2

Fax: 02421/ 50 22 76

Malteser

Joachimstr. 2a

52353 Düren

Tel.: 02421 / 94 50 - 0

Fax:

E-Mail:

Internet:

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/ ambulanter Betreuung, wohnbegleitenden Hilfen, Bereitschaftsdiensten), Wohnheime (stationäre Einrichtungen) sowie Alten- und Pflegeheime. Informationsstellen, die Wohnberatung für Behinderte anbieten, fehlen bedauerlicherweise im Kreis Düren.

Falls Sie einen behindertengerechten Neu- oder Umbau planen, haben Sie ggf. Anspruch auf eine Förderung. Je nach Ihrer persönlichen Situation zahlen unter Umständen verschiedene Kostenträger Zuschüsse an Sie. Wohnen Sie zur Miete, muss der Vermieter mit der Umbaumaßnahme einverstanden sein.

Erhöhte staatliche Wohnungsbaumittel erhalten Sie, wenn bei Ihnen ein Grad der Behinderung von mindestens 80 Prozent vorliegt. Sie erhalten ein Darlehen von bis zu € 15.350.-, das nur gering zu verzinsen ist. Sind die Aufwendungen geringer als € 1.535.-, ist eine Förderung nicht vorgesehen. Sie dürfen mit den Angehörigen Ihres Haushaltes allerdings bestimmte Einkommensgrenzen nicht überschreiten. Auskünfte erhalten Sie bei den Stadt- und Gemeindeverwaltungen (↳ *Stadt- und Gemeindeverwaltungen*).

Im Rahmen der Pflegeversicherung können die Pflegekassen Zuschüsse für Umbaumaßnahmen Ihres Haushaltes erbringen. Hierzu zählen Aufwendungen,

- die häusliche Pflege erst ermöglichen,
- die häusliche Pflege erheblich erleichtern helfen,
- die eine möglichst selbständige Lebensführung des Pflegebedürftigen wiederherstellen.

Hilfen sind unter anderem möglich durch...

...Bezuschussung durch die Pflegeversicherung

Gelder für Möglichkeiten zur Verbesserung des Wohnumfeldes (z. B. Verbreiterung der Türen, Anbringen einer Zufahrtsrampe, Schaffung von behindertengerechten Sanitäreinrichtungen). Eine Zuschussung ist bis zu € 2.500.- pro Maßnahme möglich, wobei Sie einen angemessenen Anteil zu tragen haben, der sich nach den Kosten der Maßnahme und Ihrem Einkommen richtet. Kommt der Umbau Ihrer Wohnung nicht in Frage, weil er zu kostenintensiv wäre, können Sie die Zuschussung auch für den Umzug in eine geeignete Wohnung beantragen. Nähere Auskünfte erteilt Ihre zuständige Pflegekasse.

Auch andere Kostenträger, wie Unfall- oder Rentenversicherung, die Kriegsopferfürsorge, das Arbeitsamt, die örtliche Fürsorgestelle oder der örtliche Sozialhilfeträger können für eine Kostenbeteiligung ebenfalls in Betracht kommen.

...Bezuschussung aus Sozialhilfemitteln

Für die behindertengerechte Umgestaltung von Wohnungen können, soweit hierfür bestimmte Voraussetzungen vorliegen, bei den Stadt- bzw. Gemeindeverwaltungen (örtliche Sozialämter) Zuschüsse im Rahmen der Eingliederungshilfe nach dem Bundessozialhilfegesetz (BSHG) beantragt werden. Danach haben alle geistig oder seelisch wesentlich Behinderte einen Rechtsanspruch auf Eingliederungshilfe, sofern es sich nicht um eine vorübergehende Behinderung handelt. Sprechen Sie hierüber bitte mit Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung (örtliches Sozialamt).

↳ *Alten- und Pflegeheime* ↳ *Hilfsmittel* ↳ *Krankenkassen/Pflegekassen* ↳ *Pflegeversicherung* ↳ *Schwerbehindertenausweis* ↳ *Selbsthilfe* ↳ *Stadt- und Gemeindeverwaltungen* ↳ *Wohlfahrtsverbände*

Broschürentipp:

Die Broschüre ***Sicher und bequem zu Hause wohnen – Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen*** wird vom Ministerium für Arbeit und Soziales, Qualifikation und Technologie herausgegeben und ist unter der Veröffentlichungsnummer **1141** kostenlos zu beziehen über die Gemeinnützigen Werkstätten Neuss:

GWN Neuss

Am Krausenbaum 11

41464 Neuss

Fax: 02131 / 74 50 21 32

Broschürentipp:

Die Broschüre "**Wohnungsanpassung** - kleine Maßnahmen mit großer Wirkung" enthält zahlreiche Beispiele gelungener Wohnungsanpassungsmaßnahmen, Finanzierungstipps und neue Regelungen der Pflegekassen. Die 120-seitige Broschüre kostet € 7,67 zzgl. Versandkosten und kann bestellt werden beim:

Kuratorium Deutsche Altershilfe

An der Pauluskirche 3

50677 Köln.

Tel.: 0221 / 9 31 84 70

Für Ihre Notizen: (so viele Zeilen wie sinnvoll sind)

Rückmeldung

(bitte als heraustrennbare Postkarte mit Vorder- und Rückseite layouten -> müsste dann natürlich auch auf etwas festerem Papier gedruckt werden)

An das Gesundheitsamt des Kreises Düren

Geschäftsstelle der Gesundheitskonferenz

Bismarckstraße 16

52348 Düren

Für eine Neuauflage des Schlaganfall-Wegweisers habe ich folgende Verbesserungsvorschläge:

Bitte korrigieren Sie bei einer Neuauflage folgende(n) Fehler:

Seite: _____

Fehler:

Seite: _____

Fehler:

Die Mitgliedschaftskarte der Stiftung
Deutsche Schlaganfallhilfe muss hier
eingefügt werden

(Liegt als pdf-Datei vor)