

Wenn sich das Leben auf einen Schlag ändert

2., überarbeitete und aktualisierte Auflage

Zurück ins Leben nach dem **Schlaganfall**

FÜR
DUMMIES®

Auf einen Blick:

- Die unterschiedlichen Schlaganfallarten verstehen
- Als Betroffener und Angehöriger mit der Diagnose umgehen
- Alles über Therapien und Behandlungen erfahren

John R. Marler



Zurück ins Leben nach dem Schlaganfall für Dummies – Schummelseite

Anzeichen für einen Schlaganfall

Der Schlaganfall trifft Sie typischerweise ganz plötzlich. Es ist sehr wichtig, seine Anzeichen schnell zu erkennen und schnell darauf zu reagieren. Nur so kann die Gehirnschädigung in Grenzen gehalten oder Ihr Leben gerettet werden und die Chancen können sich erhöhen, dass Sie sich wieder gut erholen. In Kapitel 1 erfahren Sie alles zu den Schlaganfallsymptomen.

Den Schlaganfall schnell erkennen:

- ✓ Einseitige Taubheit oder Muskelschwäche im Gesicht
- ✓ Einseitige Taubheit oder Muskelschwäche im Arm und/oder Bein
- ✓ Undeutliche Sprache oder Schwierigkeiten zu sprechen oder Sprache zu verstehen
- ✓ Rufen Sie den Notarzt, wenn diese Symptome plötzlich auftreten oder vom Verlust der Sehkraft, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen oder von den schlimmsten Kopfschmerzen Ihres Lebens begleitet werden.

Reagieren Sie schnell

Der Schlaganfall trifft Sie schnell – genauso schnell müssen Sie jetzt reagieren, um so viel wie möglich von Ihrem Gehirn zu retten. Egal, ob Sie selbst ein Schlaganfall getroffen hat oder einen Verwandten oder Freund – denken Sie daran, sofort folgende Schritte zu unternehmen:

- ✓ **Wählen Sie sofort die 112:** Warten Sie nicht, rufen Sie niemanden an, um sich erst noch Rat zu holen – wählen Sie sofort die Notrufnummer.
- ✓ **Merken Sie sich den Zeitpunkt:** Merken Sie sich, zu welchem Zeitpunkt die ersten Schlaganfall-symptome aufgetreten sind (Kopfschmerzen, undeutliche Sprache oder Taubheit der Gliedmaßen).
- ✓ **Halten Sie medizinisch wichtige Informationen bereit:** Stellen Sie dem Notfallteam wichtige Informationen zur Verfügung (Blutgruppe, Allergien, Krankheiten, Medikamente und so weiter). Auf der Rückseite der Schummelseite gibt es eine Übersicht, in die Sie alle wichtigen Informationen eintragen können.

Diese Unterlagen brauchen Sie bei Ihrer Entlassung

Wenn Sie nach Ihrem Schlaganfall wieder aus der Klinik entlassen werden, benötigen Sie folgende Informationen und Unterlagen (siehe Teil IV zur Pflege im Krankenhaus):

- ✓ Die Diagnose, einschließlich Art und Lokalisierung des Schlaganfalls
- ✓ Eine Zusammenfassung aller Erkrankungen, die Sie haben
- ✓ Detaillierte Testergebnisse, einschließlich der CT- und MRT-Aufnahmen, des Ultraschalls, EKGs, Angiogramms, der Lumbalpunktion und anderer
- ✓ Eine Liste der verordneten Medikamente einschließlich ihrer Dosierung
- ✓ Eine ausführliche Übersicht aller empfehlenswerten physiotherapeutischen Übungen für Schlaganfallpatienten
- ✓ Einen Plan Ihrer nächsten Kontrolluntersuchungen und Labortests
- ✓ Namen und Kontaktdaten der Ärzte, die Sie behandelt haben
- ✓ Einen Entlassungsbericht – fragen Sie noch vor Ihrer Entlassung danach
- ✓ Kontaktdaten einer regionalen Schlaganfall-Selbsthilfegruppe
- ✓ Kontaktdaten eines Sozialarbeiters, den Sie bei Problemen anrufen können

Zurück ins Leben nach dem Schlaganfall für Dummies – Schummelseite

Ihre medizinischen Informationen

Während Ihrer Behandlung werden immer wieder einige der folgenden Informationen über Ihren Gesundheitszustand benötigt. Deshalb sollten Sie diese Daten schnell zur Hand haben – schreiben Sie sie am besten in diesen Vordruck. Die Ärzte werden sie benötigen, wenn sie Ihre Therapie festlegen und überwachen (siehe Teil III zur Bestimmung der Risikofaktoren):

Größe: _____ cm. Gewicht: _____ kg. Taillenumfang: _____ cm.

Body Mass Index (BMI – siehe Kapitel 9): _____

Blutdruck: _____ / _____ Blutgruppe: _____

Gesamtcholesterin: _____ LDL: _____ HDL: _____

Diabetes?: _____ Blutzuckerwert; nüchtern oder HbAc: _____

Allergien: _____

Erkrankungen: _____

Medikamente und Dosierungen: _____

Andere Medikamente (rezeptfrei, Vitamine, pflanzliche Medikamente): _____

Name des Arztes: _____ Telefonnummer: _____

Bitte verständigen Sie im Notfall: _____

Telefonnummer: _____ Verwandtschaftsgrad: _____

Verringern Sie Ihr Schlaganfallrisiko

Obwohl nicht alle Faktoren zu beeinflussen sind (Alter und Geschlecht zum Beispiel), können Sie doch etwas gegen die größten Risikofaktoren des Schlaganfalls unternehmen. Zu ihnen zählen Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Diabetes und Übergewicht. Diese Probleme sollten Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt in Angriff nehmen. In einigen Fällen werden Sie Medikamente benötigen. Doch eine gesunde Ernährung wird Ihrer Gesundheit in jedem Fall zuträglich sein. In Teil II erfahren Sie noch mehr darüber, wie Sie Ihr Schlaganfallrisiko senken können.

- ✓ Treiben Sie täglich ein wenig Sport.
- ✓ Senken Sie durch eine gesunde Ernährung und mit Medikamenten Ihren Blutdruck. Nehmen Sie Acetylsalicylsäure oder Antikoagulanzen wie Phenprocoumon oder NOAKs ein, um zu verhindern, dass sich Blutgerinnsel bilden.
- ✓ Kontrollieren Sie den Diabetes oder beugen Sie ihm vor, indem Sie auf Ihr Gewicht achten. Wenn Sie übergewichtig sind, ernähren Sie sich gesund, ausgewogen und kalorienreduziert.
- ✓ Vermindern Sie die Aufnahme von gesättigten Fetten, die in tierischen Produkten wie Fleisch, Butter, Käse, Schmalz und Eiern vorkommen.
- ✓ Vermeiden Sie Transfette, die beispielsweise in Frittierfetten und Margarinen vorkommen. Nehmen Sie stattdessen Olivenöl zum Kochen.
- ✓ Verzichten Sie auf Salz. Vermeiden Sie Fertigprodukte, denn sie sind sehr salzhaltig. Nehmen Sie Kräuter und Gewürze, um Ihrem Essen den richtigen Geschmack zu verleihen.
- ✓ Achten Sie auf den Zuckergehalt der Lebensmittel, wenn Sie Diabetiker sind.
- ✓ Achten Sie auf Lebensmittel, die mit Ihren Medikamenten Wechselwirkungen eingehen können. Lassen Sie sich dazu von Ihrem Arzt beraten.
- ✓ Reduzieren Sie das schlechte LDL und erhöhen Sie das gute HDL, indem Sie sich gesund ernähren, Sport treiben und wenn nötig Statine nehmen.
- ✓ Hören Sie auf zu rauchen (Sie schaffen das).

John R. Marler

***Zurück ins Leben
nach dem Schlaganfall
für Dummies***

*Übersetzung aus dem Amerikanischen
von Doren Paal*

Fachkorrektur von Marion Uhlig

WILEY

WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2., überarbeitete und aktualisierte Auflage 2015

© 2015 WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA,
Weinheim

Original English language edition © 2005 by Wiley
Publishing, Inc.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with John Wiley and Sons, Inc. This EBook published under license with the original publisher John Wiley and Sons, Inc.

Copyright der englischsprachigen Originalausgabe ©
2005 by Wiley Publishing, Inc.

Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher Form. Dieses E-Book wird mit Genehmigung des Original-Verlages John Wiley and Sons, Inc. publiziert.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Coverfoto: Willyam Bradberry/Shutterstock.com

Korrektur: Petra Heubach-Erdmann und Jürgen Erdmann, Düsseldorf

Satz: inmedialo Digital- und Printmedien UG, Plankstadt

Print ISBN: 978-3-527-71201-4

ePub ISBN: 978-3-527-69829-5

mobi ISBN: 978-3-527-69830-1

Über den Autor

Der Arzt John R. Marler ist Neurologe und forscht auf dem Gebiet des Schlaganfalls. Er ist stellvertretender Direktor für klinische Studien am National Institute of Neurological Disorders and Stroke. Außerdem ist er Mitglied der American Stroke Association und Träger des Feinberg-Awards für klinische Schlaganfallforschung. Bereits seit 1984 forscht er auf diesem Gebiet. Er absolvierte seine Ausbildung als Neurologe an der Mayo-Klinik in Rochester, Minnesota, und erhielt seinen Abschluss an der West Virginia University Medical School in Morgantown, West Virginia.

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor

Einleitung

Über dieses Buch

Die Konventionen in diesem Buch

Was Sie nicht lesen müssen

Törichte Annahmen über den Leser

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Teil I: Gehirn und Schlaganfall

Teil II: Verschiedene Schlaganfallarten

Teil III: Dem Schlaganfall vorbeugen

Teil IV: Den Schlaganfall behandeln

Teil V: Das Leben nach dem Schlaganfall

Teil VI: Der Top-Ten-Teil

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Wie es weitergeht

Teil I

Gehirn und Schlaganfall

1 Der akute Gehirnfarkt

Wie ein Blitz aus heiterem Himmel

Der Ursprung des Schlaganfalls liegt im Gehirn

Die Schädigung ist im Gehirn - die Symptome sind irgendwo anders

Schnell reagieren, denn jede Minute zählt

Verschiedene Schlaganfallarten - gleiche Symptome mit unterschiedlichen Ursachen

Rot oder weiß - der Schlaganfall-Farbcode

Der weiße Schlaganfall

Der rote Schlaganfall

Wenn roter und weißer Schlaganfall zusammentreffen

Fünf Schlaganfall-Szenarien

Das Schlaganfallrisiko

Einem Schlaganfall vorbeugen

Die Behandlung des Schlaganfalls - Schnelligkeit ist alles

Die Behandlung des weißen Schlaganfalls

Die Behandlung des roten Schlaganfalls

Vom Schlaganfall genesen

Suchen Sie sich die besten Fachleute

Trainieren Sie Ihr Gehirn

Suchen Sie Hilfe

Was Sie nicht nutzen, geht Ihnen verloren

Das Leben mit einem Schlaganfall: Gründe zum Optimismus

2 Wie funktioniert das Gehirn?

Eine Reise durch das Gehirn

Der Aufbau des Gehirns

Wie ist das Gehirn verschaltet?

Die Landkarte des Gehirns

Wie verarbeitet das Gehirn unterschiedliche Wahrnehmungen?

Linkes Hirn, rechtes Hirn

Das Gehirn braucht Energie

Von der Autobahn in die Nebenstraße

Energie - dort, wo sie gebraucht wird

Verbindung zwischen Blutgefäß und Gehirnareal

Wenn die Blutversorgung zusammenbricht

Das Gehirn während des Schlaganfalls

Nach dem Schlaganfall

Bilder vom Gehirn - Untersuchungstechniken

Die Computertomographie (CT)

Die Magnetresonanztomographie (MRT)

Das Angiogramm

Der Ultraschall

Teil II

Verschiedene Schlaganfallarten

3 Der weiße Schlaganfall - Blutgerinnsel stoppen die Blutversorgung

Fachbegriffe verstehen

Blutgerinnsel verursachen einen Schlaganfall

Die Blutversorgung des Gehirns

Die Blutgerinnung

Wie entstehen Blutgerinnsel?

Blutung in die Gefäßwand

Risikofaktoren des weißen Schlaganfalls

Hoher Blutdruck

Vorhofflimmern

Fett und Arteriosklerose

Rauchen

Östrogen: Schwangerschaft, Pille und Hormonersatztherapie

Andere Risiken

Andere Schlaganfallursachen

Dissektion

Rote Schlaganfälle

Gehirnschädigung durch weißen Schlaganfall

Das Gehirnödem

Die Gehirnblutung

Krampfanfälle

Ausmaße weißer Schlaganfälle

Ausgedehnte Schlaganfälle - Eine große Arterie ist verstopft

Mittlere Schlaganfälle - Arterienäste der Hauptgefäße sind blockiert

Kleine Schlaganfälle - Umgehungskreisläufe verringern den Schaden

Diagnostik des weißen Schlaganfalls

Behandlung des weißen Schlaganfalls

Das Blutgerinnsel auflösen

Behandlung der Komplikationen

Einem erneuten Schlaganfall vorbeugen

4 Warnzeichen einer transitorisch ischämischen Attacke

Definition des transitorischen Schlaganfalls

Verlauf eines transitorischen Schlaganfalls

Einen transitorischen Schlaganfall erkennen

Eingeschlafene Arme oder Beine

Ein Schwächeanfall

Migränekopfschmerz

Krampfanfälle

Diabetes

Auf einen transitorischen Schlaganfall reagieren

Begeben Sie sich in ärztliche Behandlung

Untersuchungs-Checkliste

Den großen Schlaganfall verhindern

Blutgerinnsel mit Medikamenten verhindern

Eine Operation erwägen

Stentimplantation - eine Alternative zur Operation

Checkliste zur Vorbeugung

TIA - Den Warnschuss ernst nehmen

5 Der rote Schlaganfall: Eine Blutung im Gehirn

Wie entstehen Gehirnblutungen?

Lange bestehender Bluthochdruck

Wenn ein weißer Schlaganfall einen roten Schlaganfall verursacht

Blutverdünnende Medikamente

Gefäßabnormalitäten

Infektionen als Blutungsursache

Andere Ursachen der Gehirnblutung

Wie das Gehirn auf die Blutung reagiert

Gehirnödem

Bewusstlosigkeit

Die Behandlung der Gehirnblutung

Hyperventilation vermindert Gehirnödem

Das Gehirnödem mit Medikamenten behandeln

Mit einer Drainage den Druck reduzieren

Das Blut entfernen - Ein riskantes Unternehmen

Den Blutdruck senken

Das Blut entfernen

Infektionen behandeln

Über lebenserhaltende Maßnahmen entscheiden

Weitere rote Schlaganfälle verhindern

6 Der rote Schlaganfall: Die Subarachnoidalblutung

Ein SAB-Schlaganfall ereignet sich

Die hervorragende Verpackung des Gehirns

Die Rolle der Arterien bei der SAB

Warnzeichen für die Vergrößerung von Aneurysmen

Wenn das Aneurysma platzt

Nach dem SAB-Schlaganfall

Eine erneute Blutung

Gehirndruck

Herzprobleme

Krampfanfälle

Weißer Schlaganfälle

Verhaltensauffälligkeiten

Das Ergebnis

Die Behandlung des SAB-Schlaganfalls

Den Schweregrad des Schlaganfalls bestimmen

Die Notfalltherapie

Das Aneurysma finden

Das Aneurysma ausschalten

Den Gehirndruck mindern

Der Umgang mit Gefäßspasmen

Subarachnoidalblutungen liegen in der Familie

7 Die vaskuläre Demenz

Kleine Schlaganfälle und Demenz

Kleine Schlaganfälle, kleine Gefäße

Hoher Druck

Höhlen tief im Gehirn

Das Ergebnis ist ein geschrumpftes Gehirn

Eine vaskuläre Demenz erkennen

Das Hauptsymptom: Gedächtnisstörungen

Der Verlust anderer Gehirnfunktionen

Diagnostik der vaskulären Demenz

Lassen Sie sich untersuchen

Schäden kleiner Schlaganfälle erkennen

Risikofaktoren bestimmen

Die vaskuläre Demenz verhindern

Treffen Sie Vorsorge für die Zeit, in der das Gedächtnis nicht mehr funktioniert.

Teil III

Dem Schlaganfall vorbeugen

8 Alles über Bluthochdruck

Den heimlichen Killer im Auge behalten

Den Blutdruck verstehen

Bluthochdruck definieren

Der mittlere arterielle Druck

Den Blutdruck kontrollieren

Die Gefahr bekämpfen

Wer hat ein erhöhtes Hypertonierisiko?

Hoher Blutdruck liegt in der Familie

Ernährung und Lebensgewohnheiten

Nierenerkrankungen

Andere Ursachen erkennen

Auch Medikamente erhöhen den Blutdruck

Blutdrucksenkung reduziert Schlaganfallrisiko

Ernährung und Sport

Blutdrucksenkung mit Medikamenten

Blutdrucksenkende Medikamente

ACE-Hemmer und AT1-Antagonisten

Kalziumantagonisten und andere Medikamente

Mit Betablockern gegen das Adrenalin

Thiazid-Diuretika: Wassertabletten

9 Fett als Schlaganfallrisiko

Was macht das Fett im Körper

Fett: Der langsame Brennstoff

Die Fettverdauung

Die beiden Fettarten: Cholesterin und Triglyceride

Cholesterin ist wachsartig

Triglyceride sind ölig

Der Fetttransport: HDL, LDL und andere

HDL: Das gute Lipoprotein

LDL: Der Bösewicht

VLDL: Das Hässliche

Chylomikronen

Fett und Schlaganfall

Haben Sie ein Fettproblem?

Der Body-Mass-Index (BMI)

Cholesterin im Blut bestimmen

Vor dem Bluttest nicht essen?

Die Untersuchungsergebnisse auswerten

Ernährung und Cholesterin

Nicht wenig, sondern das Richtige essen

Die richtige Ernährung

Mit Bluttests den Behandlungsverlauf kontrollieren

Blutfettwerte mit Statinen senken

Was sind Statine?

Wie wirken Statine?

Nebenwirkungen der Statine

Statine sind den meisten anderen Cholesterinsenkern
überlegen

10 Risikofaktoren und Vorbeugung

Ein Überblick über die Hauptrisiken

Akzeptieren Sie, was nicht zu ändern ist

Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie ändern können

Schlaganfall und Rauchen

Der Rauch im Blut

Die einzig richtige Behandlung: Hören Sie noch heute auf!

Gute Nachrichten für Raucher

Herz- und Gefäßerkrankungen

Vorhofflimmern

Herzinfarkt

Herzklappenfehler

Die Blutgerinnung hemmen

Den Diabetes behandeln

Das Übergewicht bekämpfen

Die Gewichtszunahme

Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten

Durchschauen Sie die Werbung

Ein Leben lang Sport treiben

Das Schlaganfallrisiko reduzieren

Die Daten sammeln

Checkliste zur Schlaganfallvorbeugung

Behandlungsziele

Eine Zukunft ohne Schlaganfall

Teil IV

Den Schlaganfall behandeln

11 Sie müssen in die Notaufnahme

Schlaganfall erkennen: Wenn das Gehirn plötzlich nicht mehr funktioniert

Schlaganfallsymptome

Was ist, wenn Sie außer Gefecht gesetzt sind?

Was ist bei einem Schlaganfall zu tun?

Zeit ist Hirn (»Time is Brain«)

Mit dem Notarzt schnell in die Klinik

Eine Klinik auswählen

Sich für den Schlaganfallpatienten einsetzen

Was geschieht in der Notaufnahme?

Dem Schlaganfall einen Namen geben

Basismaßnahmen

Die Behandlung des weißen Schlaganfalls

Die Behandlung des roten Schlaganfalls

12 Schlaganfalltherapie in der Klinik

Neue Schlaganfälle verhindern

Die Schlaganfallursache finden

Einen erneuten weißen Schlaganfall verhindern

Eine erneute Gehirnblutung verhindern

Eine neue Subarachnoidalblutung vermeiden

Einen erhöhten Gehirndruck erkennen

Auf Krampfanfälle reagieren

Andere Komplikationen

Blutgerinnsel in den Beinen

Mit Schluckstörungen kämpfen

Die Herzfunktionen überwachen

Magengeschwür

Druckgeschwüre vermeiden

Das Leben nach dem Schlaganfall vorbereiten

Erfahrungen und Rat aus der Klinik nutzen

Der Entlassungsbrief

13 Rehabilitation

Wer sollte in eine Rehabilitationseinrichtung gehen?

Am liebsten gleich nach Hause?

Empfehlung des Arztes

Wie viel Rehabilitation ist notwendig?

Die Rehabilitationsstrategie

Die Muskeln trainieren

Vorhandene Fähigkeiten nutzen

Der Genesungsprozess des Gehirns

Neuen Schlaganfällen vorbeugen

Der Rehabilitationsplan

Das Rehateam

Der Physiotherapeut

Der Ergotherapeut

Der Logopäde

Das Pflegepersonal

Die Sozialarbeiter

Die Familie

Das Leben nach dem Schlaganfall

Teil V

Das Leben nach dem Schlaganfall

14 Rückkehr nach Hause: Ein neues Leben

Verhindern Sie den dritten Schlaganfall

Sie erholen sich langsam, aber sicher

Neue Verschaltungen im Gehirn

Die Behinderungen bestimmen Ihr Leben

Der Schlaganfall verändert Ihre Persönlichkeit

Depressionen ernst nehmen

Achten Sie auf sich

Die weitere medizinische Betreuung

Medikamente nehmen

Den Blutdruck überwachen

Dehydrierung vermeiden

Zum Arzt gehen

Die Schlaganfallursache überprüfen

Alle gesundheitlichen Probleme besprechen

Die Aufgabe des Patienten

Die Rehabilitation zu Hause fortsetzen

Rehamaßnahmen ermöglichen

Zu Hause behandeln

Zurück in den Job

Tasten Sie sich langsam vor

Einschränkungen im Job akzeptieren

Autofahren

Motivation und Struktur im Alltag

Wege, den Alltag zu strukturieren

Beachten Sie das Wesentliche

Neue Lebensgewohnheiten: Geben Sie sich 40 Tage

Eine Checkliste für den Alltag

Eine Checkliste für den Arztbesuch

15 Sie können nicht nach Hause zurückkehren

Die neue Situation akzeptieren

Versprechen und Schuld

Ihr Versprechen halten

Das Pflegeheim: Oft die beste Entscheidung

Machen Sie einen Plan

Die Bedürfnisse bestimmen

Planen Sie für die aktuellen Bedürfnisse

Veränderung von Bedürfnissen bedenken

Die Bedürfnisse der Betreuungsperson beachten

Die finanziellen Möglichkeiten ausloten

Verschaffen Sie sich einen Überblick über das Vermögen

Entscheidung für ein Pflegeheim

Der Ort ist wichtig

Mit dem Personal sprechen

Die Pflegeeinrichtung bewerten

Eine zweite Meinung hören

Einrichtungen für betreutes Wohnen suchen

Der Kostenfaktor

Fahrt zu Terminen

Eine Gemeinschaft und ein Zuhause

Probleme bewältigen

Das Leben im neuen Zuhause

Das Pflegepersonal kennenlernen

Sich für den Schlaganfallpatienten einsetzen

16 Herausforderungen während der Genesung

Muskelkrämpfe

Ein geschädigtes Gehirn kann Muskeln nicht kontrollieren

Muskelkontrakturen: Wenn Muskeln erstarren

Spastik erkennen und behandeln

Physiotherapie

Schienen tragen

Die Reflexe kontrollieren

Spastik mit Medikamenten kontrollieren

Die Operation: Schneiden und fixieren

Depressionen und andere psychische Veränderungen

Veränderungen der Persönlichkeit

Depressionen: Hinter anderen Gefühlen versteckt

Eine Depression diagnostizieren

Die Behandlung ist meistens erfolgreich

Einschränkungen beim Autofahren

Die Fahrtauglichkeitsuntersuchung

Alternativen finden

Mit einer Inkontinenz fertig werden

Das Unaussprechliche ansprechen: Die Stuhlinkontinenz

Die Harninkontinenz überwinden

Schluckstörungen

17 Der Schlaganfall ist eine Familienangelegenheit

Der Schlaganfall wirkt sich auf alle Familien aus

Auf Stressanzeichen achten

Der Kampf mit dem »neuen Ich«

Die Familie braucht Hilfe

Erkennen Sie Ihre Grenzen

Ihre Situation einschätzen

Auch Betreuer müssen auf sich achten

Einen Burn-out verhindern

Die pflegende Person benötigt ärztliche Betreuung

Nur für Betreuungspersonen

Ziehen Sie an einem Strang

Die finanzielle Situation

Suchen Sie sich professionelle Hilfe

Die Familie über die finanzielle Situation informieren

Ihr Letzter Wille

Ordnen Sie Ihre Angelegenheiten

Die Kraft der Familie

Teil VI

Der Top-Ten-Teil

18 Zehn Arten, wie Sie die Gesellschaft unterstützen können

Schließen Sie sich einer Gruppe an

Selbsthilfegruppen

Überregionale Organisationen

Teilen Sie Ihr Wissen mit Familie und Freunden

Arbeiten Sie mit Krankenhäusern zusammen

Überprüfen Sie die zuständige Rettungsleitstelle

Geben Sie Ihr Wissen an Schulkinder weiter

Gründen Sie eine eigene Selbsthilfegruppe

Sammeln Sie Geschichten von Menschen, die sich zum Thema
Schlaganfall
engagieren

Drängen Sie auf intensivere Forschung zum Thema Schlaganfall

Nehmen Sie an einer Studie teil

Nehmen Sie Einfluss auf die Gesundheitspolitik

19 (Nicht ganz) zehn außergewöhnliche Schlaganfallgeschichten

Der amerikanische Präsident Woodrow Wilson

Miss America Jacqueline Mayer - eine andere Schönheit

Der Komponist Georg Friedrich Händel schrieb nach einem
Schlaganfall
seinen »Messias«

Der Schriftsteller Ken Kesey

[Die Schauspielerin Patricia Neal](#)

[Ihre bemerkenswerte Heilung](#)

[20 Zehn Möglichkeiten, einem Schlaganfall vorzubeugen](#)

[Informationen sammeln](#)

[Bluthochdruck behandeln](#)

[Die Bildung von Blutgerinnseln verhindern](#)

[Den Cholesterinspiegel senken](#)

[Vorhofflimmern behandeln](#)

[Die Halsschlagadern untersuchen lassen](#)

[Essen und trinken Sie das Richtige](#)

[Hören Sie auf, zu rauchen](#)

[Trainieren Sie Ihre Muskeln und Ihr Gehirn](#)

[Machen Sie einen Plan](#)

[Glossar](#)

[Stichwortverzeichnis](#)

Einleitung

Ganz kurz ausgedrückt, ist ein Schlaganfall das zerstörerische Ergebnis der plötzlich unterbrochenen Blutzufuhr in einem bestimmten Gehirnareal. Er kann einen Gefäßverschluss oder eine Blutung als Ursache haben. Die Auswirkungen des Schlaganfalls können katastrophal sein. Er kann Lähmungen, den Verlust der Sprache oder des Gedächtnisses oder in 30 Prozent sogar den Tod zur Folge haben.

Ein Schlaganfall ist eine gefährliche Angelegenheit. Wenn er Sie trifft, müssen Sie so schnell wie möglich in eine Notaufnahme gebracht werden, damit die Behandlung beginnen kann. Wenn Sie einen Schlaganfall überlebt haben, sollten Sie alles dafür tun, dass Sie sich wieder gut erholen und keinen erneuten Schlaganfall bekommen. Dieses Buch soll Sie dabei unterstützen.

Über dieses Buch

Dieses Buch hält viele Informationen für Sie bereit. Das ist wichtig, damit Sie die beste Behandlung bekommen, sich wieder gut erholen und sich an Ihr neues Leben anpassen können. Außerdem hilft Ihnen Ihr Wissen, einem neuen Schlaganfall vorzubeugen. Doch alle Informationen sind wertlos, wenn Sie sie nicht verstehen. Und zum besseren Verständnis habe ich dieses Buch geschrieben.

Zurück ins Leben nach dem Schlaganfall für Dummies erklärt Ihnen alles auf verständliche Weise. Das Buch führt Sie durch dieses komplizierte Thema, benutzt dabei ein Minimum an unverständlichen Fachausdrücken und ein Maximum an Grundlagenwissen, damit Sie alles zum

Thema Schlaganfall verstehen. Dabei werden harte Fakten nicht vermieden. Ein Schlaganfall ist grausam. Je besser Sie das verstehen, umso bemühter werden Sie sein, einen Schlaganfall zu vermeiden.

Zurück ins Leben nach dem Schlaganfall für Dummies informiert Sie über wissenschaftlich fundierte Behandlungsmethoden und Vorbeugemaßnahmen. Ich habe schon viel Zeit meines Lebens damit verbracht, um herauszufinden, welche Therapiemethoden bei einem Schlaganfall oder anderen Gehirnerkrankungen wirklich helfen. Sie können sich darauf verlassen, dass jede Behandlungsmöglichkeit, die ich in diesem Buch erwähne, erprobt ist.

Natürlich birgt jede Behandlung auch Risiken, und Ärzte sind nicht bei allem einer Meinung. Vielleicht ist Ihr Arzt nicht der Meinung, dass einige der Therapiemöglichkeiten, die in diesem Buch erwähnt werden, bei Ihnen helfen können. Das ist normal und bedeutet nicht, dass einer von uns beiden unrecht hat. Es kommt mir nur darauf an, Ihnen so viele Informationen wie möglich zu bieten, damit Sie für sich die beste Entscheidung treffen können.

Zurück ins Leben nach dem Schlaganfall für Dummies liefert keine Anleitung zur Selbstbehandlung. Ich empfehle keinen speziellen Therapieplan, sondern liefere Fakten, auf deren Grundlage Sie sich mit Ihrem Arzt beraten können. Jeder Mensch ist einzigartig und muss gemeinsam mit seinem Arzt einen individuellen Behandlungsplan aufstellen. Dieses Buch liefert Ihnen das Wissen, damit Sie für Ihren Arzt ein kompetenter Partner sind.

Die Konventionen in diesem Buch

Für ein besseres Verständnis wurden für Sie Textstellen unterschiedlich markiert:

- ✓ Neue Begriffe sind *kursiv* geschrieben und werden gleich danach erklärt.
- ✓ **Fett** gedruckt werden Begriffe in Aufzählungen oder um sie besonders hervorzuheben.
- ✓ Die grau hinterlegten Kästen enthalten Informationen, die Sie möglicherweise interessieren. Sie sind für das Verständnis zum Thema Schlaganfall jedoch nicht notwendig.
- ✓ Fallbeispiele, die mit dem dazugehörigen Symbol gekennzeichnet sind, enthalten Beispiele typischer Verläufe bei einem Schlaganfall.

Was Sie nicht lesen müssen

Sie können die Fallbeispiele in diesem Buch ruhig überspringen und werden trotzdem alles über den Schlaganfall erfahren. Die Fallbeispiele dienen nur dazu, einige Themen anschaulicher darzustellen. Für manche mag das hilfreich sein, doch sie sind nicht wichtig, um das Grundlagenwissen über den Schlaganfall zu verstehen.

Wenn Sie dieses Buch lesen, um mehr über eine bestimmte Schlaganfallart zu erfahren, dann halten Sie sich nicht damit auf, erst alles über die anderen Schlaganfallarten, die in Teil II beschrieben werden, zu