

INTERVIEW: SCHLAGANFALL

Neue Lebensqualität mit alltagsnaher Reha

Jährlich erleiden 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Durch eine Akutversorgung auf höchstem Niveau überleben immer mehr Menschen den Hirninfarkt. Doch er kann schwerwiegende Folgen haben und ist die häufigste Ursache für eine Behinderung im Erwachsenenalter. Wie auch ältere Betroffene mit modernen Reha-Maßnahmen wieder fit werden und wie man dem Hirninfarkt vorbeugt, erläutert der Neurologe, Rehabilitationsmediziner und Geriater Dr. Rüdiger Buschfort, Ärztlicher Direktor der Aatalklinik Bad Wünnenberg.



Herr Dr. Buschfort, ein Schlaganfall kann sich in jeder Lebensphase ereignen, gibt es ein besonderes Risiko im Alter und auf welche Warnzeichen sollte man achten?

Der Schlaganfall ist in der Tat eine sogenannte alterskorrelierte Erkrankung. Ungefähr 80 Prozent der Betroffenen sind 60 oder älter. Das Risiko steigt mit den Lebensjahren, da auch die Blutgefäße im Gehirn altern oder zunehmend geschädigt sein können. Dadurch kann es leichter zu Gefäßverschlüssen oder Hirnblutungen kommen. Bei den Symptomen ergibt sich ein ganz buntes Bild, je nachdem welche Gehirnregion betroffen ist. Dazu zählen vorübergehende bis dauerhafte Lähmungen, Schwindelattacken, Sprachstörungen, Sehstörungen oder Bewußtseinsverlust.

Wie können ältere Menschen einem Schlaganfall vorbeugen? Welche Rolle spielen andere, chronische Erkrankungen, die ebenfalls im Alter gehäuft auftreten?

Bluthochdruck ist ein ganz erheblicher Risikofaktor. Auch wenn man aus anderen Gründen schon einige Tabletten täglich nehmen muss, darf man hier nicht nachlässig sein und muss auf seine Blutdruckwerte achten. Das gleiche gilt für den Fettstoffwechsel und Blutzucker. Eine gesunde Ernährung und viel Bewegung sind immer eine gute Vorsorge, weil sie Immobilität und Übergewicht verhindern. Auch wer unter Herzrhythmusstörungen leidet, sollte gewissenhaft seine Medikamente einnehmen. Wenn man schon einmal einen Schlaganfall erlitten hat, ist Präven-

tion umso wichtiger, weil das Risiko für einen weiteren Schlaganfall nun noch höher ist. Auch dann sind eine gesunde Lebensweise und das Einhalten der schon bestehenden Therapien wichtig.

Nach einem Schlaganfall bestehen mitunter schwere Beeinträchtigungen. Wie sieht die Rehabilitation für Ältere aus?

Das oberste Ziel aller Reha-Maßnahmen muss der Wiedererwerb an Lebensqualität und Reintegration in den Alltag sein. So unterschiedlich wie die Symptome, können auch die Folgen eines Schlaganfalls sein. Doch immer geht es darum, langfristig die Fitness des Patienten zu steigern und die erlittenen Funktionsstörungen so weit wie möglich zu mindern. Bei Sprachstörungen geschieht

das durch den Einsatz von Logopädie, bei motorischen Störungen durch Physiotherapie oder Ergotherapie oder zunehmend auch durch apparate gestützte Therapien. Das Training beginnt dabei schon in der stationären Frührehabilitation. Ganz entscheidend sind ergänzende Schulungen, die die Motivation des Patienten steigern, seine angestammte Rolle im Leben vor dem Schlaganfall wieder einzunehmen. Alle Reha-Elemente sollten daher eine große Alltagsnähe aufweisen. Dazu gehören Eigentrainings mit einfachen Geräten (z.B. Theraband) oder Alltagsgegenständen für zuhause, für feinmotorische, sensorische oder Kräftigungsübungen. Damit kann anhand von Anleitungen ohne Therapeut weiter trainiert werden. Selber etwas für sich und gegen die Erkrankung tun zu können ist für den Patienten von elementarer Bedeutung.

Was zeichnet für Sie eine umfassende Rehabilitation aus?

Aktivität, Motivation und das Entwickeln einer Zukunftsperspektive bestimmen den Reha-Erfolg und tragen entscheidend zur Vermeidung der häufig auftretenden Despressionen nach einem Schlaganfall bei. Dies klappt am besten, wenn Patienten verinnerlichen, dass für das Gelingen nicht allein der Therapeut verantwortlich ist, sondern dass sie sich intensiv mit „ihrer“ Therapie und

„ihrem“ persönlichen Krankheitsbild beschäftigen. Wichtig ist das Sammeln „kleiner Erfolge“ im Reha-Alltag. Dabei beziehen wir auch Angehörige ein, etwa in Wochenendseminaren. Selbsthilfegruppen und ambulante Trainingszirkel spielen unserer Meinung nach sowohl in der stationären wie ambulanten Rehabilitation ebenfalls eine große Rolle und in der Nachsorge sind neue, innovative Konzepte gefragt.

Welche Vorteile haben Gruppentherapien?

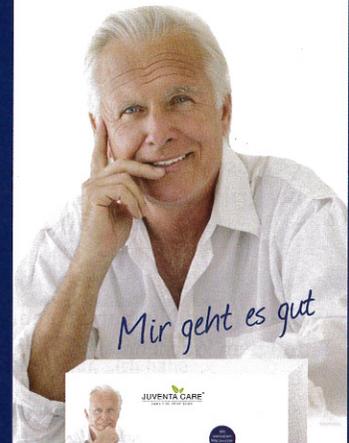
Hier erleben die Betroffenen im Gegensatz zur Individualtherapie weitere Situationen, die sie wieder fit für den Alltag machen. Die Ablenkung durch andere Personen, die vermeintliche „Störung“, wenn man sich auf seine Übung konzentrieren will, gibt – wie übrigens auch computergestützte Spieltrainings – dem geschädigten Gehirn neue Impulse und ist so ein zusätzliches Lernelement für den Alltag und damit ein Zugewinn. Der Rehabilitation einen Alltagsanstrich zu geben, der die spätere Reintegration ins persönliche, soziale oder berufliche Umfeld erleichtert, ist das oberste Ziel und Ausdruck einer erfolgreichen Rehabilitation auch nach den Vorstellungen der Weltgesundheitsorganisation.

Die Fragen stellte Barbara Kunkel.

Mehr Infos:

www.schlaganfall-hilfe.de

JUVENTA CARE
CARE FOR YOUR BODY



prostasense®

- ✓ Mit L-Arginin und Macawurzelpulver
- ✓ Erhaltung des Testosteronspiegels (Zink) und Hormonstoffwechsels (Vitamin B6, Pantothensäure)
- ✓ Spermienbildung (Selen) und Fruchtbarkeit (Zink)
- ✓ Nervenstoffwechsel und Psyche (Niacin, Vitamin B1, B2, B6, Biotin)
- ✓ Geistige Leistungsfähigkeit (Pantothensäure, Zink)
- ✓ Energiestoffwechsel (Biotin, Vitamin B1, B2, B6)
- ✓ Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung (Niacin, Vitamin B2, B6)

Jetzt hier bestellen.



Kostenlose Bestellhotline

0800 1010972

Fax 06322 620419

info@juventahealthcare.com

www.juventahealthcare.com

Auch in Apotheken unter der PZN 10318714 erhältlich