



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Pflege daheim – leicht(er) gemacht!
Kurse für pflegende Angehörige

KURS: 1 2 **3** 4 5 6



SCHLAGANFALL – WAS NUN?

Der Schlaganfall

Der Schlaganfall ist eine typische Erkrankung des höheren Lebensalters, kommt jedoch auch bei jungen Menschen vor. Es handelt sich dabei um eine Verletzung des Gehirns, hervorgerufen durch geplatzte oder plötzlich verschlossene Gehirnarterien. Die Auswirkungen sind davon abhängig, wie groß das geschädigte Gebiet ist und welche Hirnregion betroffen ist. Es kann zu Sehstörungen, Sprachstörungen und Lähmungen kommen.

Generell gilt, dass bei Schlaganfällen, die die rechte Gehirnhälfte betreffen, die linke Körperseite von Lähmungen und Ausfällen betroffen ist – und umgekehrt.

Innerhalb eines Jahres nach dem Ereignis können sich die Ausfälle (Lähmungen etc.) durch Rehabilitationsmaßnahmen wieder zurückbilden. Auch verbleibende Einschränkungen können dadurch deutlich verringert werden.

Mögliche Warnzeichen

- plötzliche Schwäche oder Gefühlsstörungen einer Körperseite, besonders des Gesichts oder des Arms
- plötzlicher Verlust der Sprechfähigkeit oder Schwierigkeiten, Gesprochenes zu verstehen
- plötzliche Sehstörungen, vor allem wenn sie nur auf einem Auge auftreten
- erstmalig oder plötzlich auftretende heftige Kopfschmerzen

- vorübergehende Doppelbilder
- plötzlich einsetzender Schwindel mit Gangunsicherheit

Wenn eines dieser Symptome auftritt:

- ▶ Sofort einen Arzt verständigen (Tel.-Nr. Rettung: 144)!
Denn: **Jeder Schlaganfall ist als Notfall zu betrachten!**

Achtung: In der Regel tut ein Schlaganfall nicht weh. Dies führt häufig dazu, dass die Gefahr des Ereignisses nur unzureichend erkannt wird.

Was im Umgang mit einem Menschen nach einem Schlaganfall allgemein zu beachten ist

- Schlaganfallpatienten haben die (ungünstige) Tendenz, ihre gelähmte Seite zu ignorieren. Daher sollten möglichst viele Aktivitäten, Gespräche und Zuwendung über die betroffene Seite erfolgen:
 - ▶ Nachttisch an die betroffene Seite stellen.
 - ▶ Bett und Sitzgelegenheiten so positionieren, dass der Zugang von der betroffenen Seite her erfolgt.
- Bei einer rechtsseitigen Lähmung ist häufig auch das Sprachzentrum betroffen. Dies kann das Verstehen, das Reden, das Lesen und auch das Schreiben betreffen. Die geistige Kapazität und der Intellekt sind davon nicht betroffen!
- So können Sie unterstützen:
 - ▶ Lassen Sie dem Betroffenen Zeit, Worte zu finden.
 - ▶ Stellen Sie nur eine Frage auf einmal.

- ▶ Stellen Sie evtl. Fragen, die mit einer Geste beantwortet werden können.
 - ▶ Führen Sie immer wieder Gespräche, auch wenn es schwierig ist.
 - ▶ Verwechseln Sie Verständigungsschwierigkeiten nicht mit geistiger Unzulänglichkeit: Kränken Sie den Betroffenen nicht, indem Sie ihn geistig unterfordern.
- Schlaganfallpatienten sind oft schwer zu motivieren, weil die Rehabilitation sehr langwierig ist. Umso wichtiger ist Ihre ausdauernde, auch emotionale Unterstützung.
 - Überfürsorglichkeit macht schnell unselbstständig und abhängig (und manche bereits erzielten oder noch möglichen Erfolge der Rehabilitation zunichte). Daher: Helfen Sie nur in dem Ausmaß, das wirklich erforderlich ist. Besser ist es, Methoden zu entwickeln und Hilfsmittel zu verwenden, mit denen der Betroffene alleine zurechtkommt.
 - Vermeiden Sie rückblickende Vorwürfe und lenken Sie die Aufmerksamkeit in die Zukunft.
 - Erinnern Sie den Betroffenen laufend daran, dass er ein „ganzer“ Mensch ist, indem Sie stets die gelähmte Seite mit einbeziehen.
 - Versuchen Sie, positiv zu denken und zu wirken, aber geben Sie auch eigene Schwächen und Krisen zu: Das gibt dem anderen auch die Chance, einmal stärker zu sein und Ihnen zu helfen.

Die Pflege eines Menschen nach einem Schlaganfall

- Bei Empfindungsstörungen darauf achten, dass es nicht zu Verletzungen, Verbrühungen oder Kälteschäden kommt.
- Bei der Haut- und Nagelpflege vorsichtig vorgehen.
- Bei Schluckproblemen: Kleine Bissen nehmen und darauf achten, dass in der betroffenen Mundhälfte keine Speisereste zurückbleiben.
- Nutzen Sie die Körperpflege zur Wahrnehmungsförderung: Waschrichtung stets von der gesunden zur betroffenen Körperhälfte hin.
- Spezielle Pflegekonzepte wie die „basale Stimulation“ oder das „Bobath-Konzept“ können sehr hilfreich sein.

Was Sie tun können, um einen (weiteren) Schlaganfall zu vermeiden

- Rauchen einstellen.
- Auf gesunde Ernährung achten.
- Viel Bewegung machen.
- Übergewicht reduzieren.
- Regelmäßig Blutfettwerte kontrollieren.

