Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Schlaganfall > Sport und Urlaub

1. Das Wichtigste in Kürze

Schlaganfallbetroffene sollten sich je nach ihren Fähigkeiten vorab um barrierefreies Reisen kümmern, damit der Urlaub der Entspannung dienen kann. Sowohl in Reisebüros als auch im Internet gibt es Reiseangebote für Menschen mit Behinderungen. Nach einem Schlaganfall tragen Bewegung und Sport dazu bei, die körperliche und geistige Fitness zu verbessern und damit auch die Lebensqualität zu erhalten.

2. Sport

Vielen Betroffenen fällt die sportliche Betätigung nach einem Schlaganfall schwer, da die Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist oder falsch eingeschätzt wird. Durch den Schlaganfall verloren gegangene Fähigkeiten können aber durch Bewegung und Sport verbessert und zum Teil wiedererlangt werden.

Vorteilhaft und im richtigen Maß betrieben, können Bewegung und Sport

- weiteren Schlaganfällen vorbeugen.
- Folgeerkrankungen vermeiden.
- den psychischen Zustand stabilisieren. Viele Betroffene nach Schlaganfall leiden unter Depressionen , Sport kann sie lindern. Zudem fördert Sport das Selbstwertgefühl und die Motivation.
- die Krankheitsbewältigung fördern. Hier sind Betroffenen-Sportgruppen besonders zu empfehlen.

Jeglicher Sport nach einem Schlaganfall sollte nur nach ärztlicher Absprache stattfinden. Selbst wenn ein Mensch nur von einem leichten Schlaganfall betroffen war und keine spürbaren Folgen davongetragen hat, gilt er doch als gefährdet und sollte die Sportauswahl und vor allem das Leistungs- und Anstrengungsniveau entsprechend anpassen.

Es gibt keine bestimmten Sportarten, die nach einem Schlaganfall besonders empfohlen werden. Wichtig ist, dass die Bewegung Spaß macht und an die Fähigkeiten des Betroffenen angepasst ist, dann bringt sie auch positive Effekte für Gesundheit und Wohlbefinden. Ein Aspekt für Spaß und Lebensqualität können auch die sozialen Kontakte zu anderen Betroffenen sein, z.B. in Sportgruppen.

Weitere allgemeine Informationen finden Sie unter:

- Behinderung > Sport
- Behinderung > Urlaub und Freizeit

2.1. Reha-Sport nach Schlaganfall

Grundsätzlich dient jede körperliche Betätigung nach einem Schlaganfall der Rehabilitation. Es wird deshalb auch ganz allgemein von Rehabilitationssport gesprochen. Im engeren Sinn erfolgt Reha-Sport immer unter fachlicher Anleitung entsprechend qualifizierter Personen.

Ziel ist vor allem, über Bewegung und Gymnastik verlorene Beweglichkeit und Gleichgewicht wiederzufinden und die vom Schlaganfall betroffene Körperseite wieder zu spüren, einzubeziehen, ins Leben zurückzuholen. Im Einzelnen fördert Reha-Sport nach Schlaganfall

- die Mobilität,
- die Alltagskompetenz,
- die Grob- und Feinmotorik,
- die körperliche Leistungsfähigkeit und
- die Hirnleistung und Denkfunktionen.

Manche Schlaganfall-Sportgruppen machen Schnupperangebote, in denen ausprobiert werden kann, welche Sportart oder -gruppe den persönlichen Neigungen entspricht.

Näheres zur Verordnung, zu den sozialrechtlichen Voraussetzungen und Adressen unter Reha-Sport und Funktionstraining .

2.2. Praxistipp

Wenn es in einer Region keine Schlaganfall-Sportgruppe gibt, unterstützt die Deutsche Schlaganfallhilfe Interessierte bei der Gründung einer solchen. Häufig erfolgt das in Zusammenarbeit mit einer Selbsthilfegruppe vor Ort. Die Schlaganfallstiftung bietet einen Leitfaden zur Gründung einer Sportgruppe unter www.schlaganfall-hilfe.de > Für Betroffene > Alltag mit Schlaganfall > Rehasport nach Schlaganfall .

3. Urlaub

Urlaub und Reisen dienen der Gesundheit und bieten die Möglichkeit aus dem gewohnten Umfeld rauszukommen und etwas Neues zu erleben. Auch nach einem Schlaganfall kann dies weiterhin möglich sein. Allerdings müssen bestimmte Anforderungen erfüllt sein, damit es keine unnötigen Komplikationen gibt.

Einige Flughäfen ermöglichen barrierefreies Reisen, z.B. durch behindertengerechte sanitäre Anlagen, Schalter, Aufzüge, Laufbänder, optische und akustische Orientierungshilfen. Sie stellen speziell betreuendes Bodenpersonal und besondere Warteräume zur Verfügung.

Weitere Informationen auch unter Behinderung > Flugverkehr .

Angebote von Reisen für Menschen mit Behinderungen finden Sie:

- Über Ihr örtliches Reisebüro
- Unter Behinderung > Urlaub und Freizeit

4. Verwandte Links

Urlaub bei chronischen und schweren Krankheiten

Ermäßigungen bei öffentlichen Verkehrsmitteln (Behinderung > Öffentliche Verkehrsmittel)

Krankenversicherungsschutz im Ausland: Auslandsschutz

Schlaganfall

Schlaganfall > Behandlung

Schlaganfall > Familie und Alltag

Schlaganfall > Mobilität und Beweglichkeit

Schlaganfall > Rehabilitation