

## Schlaganfall > Familie

### 1. Das Wichtigste in Kürze

Ein Schlaganfall ist ein einschneidendes Ereignis, das das Leben des Betroffenen und seiner Familie völlig verändern kann. Den Umgang miteinander erleichtern die folgenden Verhaltenstipps für Patienten und Angehörige. Zwei wichtige Dinge vorneweg:

Betroffene sollten Dinge, die ihnen schwer fallen, immer wieder üben und: Sie sollten niemals aufgeben. Zahlreiche Studien gerade in jüngerer Zeit zeigen, dass das Gehirn sehr viel wieder erlernen kann.

### 2. Die gelähmte Seite einbeziehen

Schlaganfallpatienten neigen dazu, die gelähmte Seite zu vernachlässigen, und die bewegliche Seite bevorzugt einzusetzen. Die Entwicklung der betroffenen Seite wird allerdings dadurch gehemmt und es können Spastiken entstehen. Es ist wichtig das Zusammenspiel der betroffenen und gesunden Körperhälfte neu zu trainieren. Um die gelähmte Körperhälfte aktiv einzubeziehen, sind folgende Dinge zu beachten:

- Die betroffene Seite bei der Körperpflege besonders einbeziehen sowie auf Verletzungen oder Hautreizungen achten, da diese vielleicht nicht gespürt werden.
- Angehörige können den Patienten unterstützen, indem sie sich immer von der gelähmten Seite an den Betroffenen wenden.
- Angehörige sollen sich am Tisch neben die betroffene Seite setzen oder die Schlafplätze entsprechend ausrichten.
- Jede auch noch so schwache oder unkoordinierte Bewegungsmöglichkeit immer und immer wieder wiederholen.
- Alltägliche Handgriffe, wenn möglich, mit der betroffenen Hand machen, auch wenn es schlechter oder langsamer geht als mit der gesunden Seite.

Wenn man nicht immer wieder übt, konzentriert sich das Gehirn nur noch auf die gesunde Seite. Die Hirnregionen in der geschädigten Hirnhälfte erhalten keine Impulse mehr und können sich nicht regenerieren oder neu organisieren. Dieser Prozess ist vergleichbar mit Wissen, das man einmal gelernt, aber nie gebraucht hat und dann irgendwann vergisst.

### 3. Kleidung und Schuhe

Menschen, die von einem Schlaganfall bleibende motorische Behinderungen behalten haben, sollten auf Kleidung und Schuhe achten, die leicht an- und auszuziehen sind:

- Schuhe mit Klettverschlüssen.
- Druckknöpfe statt Knöpfe.
- Weite Kleidung.
- Elastische BHs.

### 4. Hilfsmittel im Alltag

Für die allgemeinen Verrichtungen im täglichen Leben gibt es verschiedene Hilfsmittel, die bei Lähmungen und feinmotorischen Störungen eine selbstständige Lebensführung ermöglichen können. Hier ist auch immer der Aspekt zu beachten, dass Angehörige nicht alles abnehmen sollten, sondern dass jedes Selbst-Tun einerseits ein Training ist, andererseits Selbstbewusstsein gibt. Und beides verbessert die Chancen, weitere Fähigkeiten wieder zu erlernen. Einige Beispiele für Hilfsmittel im Alltag:

- Anziehhilfen für Socken
- Verschleißhilfen für Knöpfe
- Greifhilfen, um z.B. Flaschen oder Konservengläser zu öffnen
- Stabile, nicht kipppgefährdete Rollwagen/tabletts, um z.B. heiße Speisen und Getränke sicher zu transportieren
- Essbesteck, Tassen und Gläser, die sich besonders leicht halten lassen

### 5. Essen

Bei Problemen mit dem Essen und bei Schluckbeschwerden ist Folgendes zu berücksichtigen:

- Darauf achten, dass in der gelähmten Mundhälfte keine Essensreste zurückbleiben.
- Wert auf gute Mundhygiene legen.
- Gerade und aufrecht sitzen.
- Nur kleine Mengen in den Mund nehmen.
- Weiche, nicht flüssige Speisen bevorzugen.
- Nahrung vorher zerkleinern.
- Ballaststoffreiche Kost und viel Flüssigkeit beugen Verstopfung vor.

Bei schweren Schluckstörungen besteht die Gefahr, dass Speiseteile in die Luftröhre gelangen und dass es in der Folge zu Lungenentzündungen kommt. Dann kann die Ernährung eventuell über eine PEG-Sonde mit Sondennahrung erfolgen.

## 6. Partnerschaft

Ein Schlaganfall ist eine Bewährungsprobe für eine Partnerschaft. Selbst wenn keine schweren Schäden bleiben, verändern sich Bewusstsein, Lebenshaltung und oft auch der Alltag. Im schweren Fall kommt es bis zur Pflegebedürftigkeit und einer kompletten Änderung des Miteinander, der gegenseitigen Abhängigkeit und der Lebensplanung. Ein Tabuthema ist bis heute oft die Sexualität.

Grundsätzlich gilt: Auch nach einem Schlaganfall können Paare Zärtlichkeit und Sex teilen. Erotik kann sogar helfen, Empfindungsstörungen zu beheben. Es soll allerdings nicht verschwiegen werden, dass Empfindungsstörungen, eine veränderte Körperwahrnehmung und eine eingeschränkte Beweglichkeit die Freude am körperlichen Miteinander trüben können. Helfen kann das offene Gespräch darüber, das vorsichtige Miteinander-Versuchen ohne Leistungsdruck, ein liebevoller Humor oder auch ein Gespräch beim Paar- oder Sexualtherapeuten.

Manche Medikamente können Potenzprobleme bringen, z.B. Blutdruck senkende Mittel. Bei zu hohem Blutdruck sollte mit der Aufnahme sexueller Aktivitäten gewartet werden, bis der Blutdruck richtig eingestellt ist.

## 7. Betreuung von Kindern bei Schlaganfall eines Elternteils

Unter den folgenden Links finden Sie allgemeine Hilfen und Entlastungsmöglichkeiten bei der Kinderbetreuung:

- [Haushaltshilfe](#)
- Tagesmutter: [Tagespflege von Kindern](#)
- [Ambulante Familienpflege](#)
- [Vollzeitpflege](#) von Kindern in einer Pflegefamilie oder im [Heim](#)
- [Kinderbetreuungskosten](#)

## 8. Selbsthilfe und Beratung

Mit den Folgen eines Schlaganfalls zurechtzukommen, ist eine große Herausforderung. Selbst wenn keine oder kaum Einschränkungen zurückbleiben, ist in der Regel eine Umstellung der Lebensweise erforderlich, um einem weiteren Schlaganfall vorzubeugen. Näheres siehe [Schlaganfall > Behandlung](#).

Unterstützen können hier Selbsthilfegruppen, also der Austausch mit anderen Betroffenen, und Beratungsstellen für Schlaganfallpatienten. Die größte Selbsthilfeorganisation für Schlaganfallbetroffene in Deutschland ist die

### **Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**

Schulstraße 22, 33311 Gütersloh

Telefon 05241 97700

Fax 05241 9770777

[info@schlaganfall-hilfe.de](mailto:info@schlaganfall-hilfe.de)

[www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)

Hier eine Liste von Argumenten der Deutschen Schlaganfall-Hilfe, die für den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe sprechen: "Selbsthilfegruppen"

- bringen Sie mit anderen Betroffenen in Kontakt: Sie können von den Erfahrungen anderer lernen.
- bieten Ihnen Information, die Sie sonst mühsam allein suchen müssten.
- sind praktische Lebenshilfe.
- vermitteln Ihnen nützliche Kontakte und helfen bei medizinischen Fragen.
- unterstützen und entlasten Sie bei Behördengängen, beim Ausfüllen von Formularen und anderen

Unterlagen.

- zeigen Ihnen Wege aus der Isolation auf.
- bieten Ihnen Therapien an (zum Beispiel Sprachtherapie, Sport, Musiktherapie und anderes).
- bieten Ihnen ein vielfältiges Programm: von Spieleabenden, Theaterbesuchen über Therapiereisen bis hin zu Kunst[-]workshops.
- stärken Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen."

## 9. Schlaganfall-App

Die Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat eine App mit aktuellen Nachrichten und umfangreichem Wissen zum Schlaganfall erstellt, die vor allem auch im Notfall hilft. Der sogenannte FAST-Test erklärt, wie schnell und einfach geprüft werden kann, ob ein Schlaganfall vorliegt. Der Test wird neben Deutsch auch auf Englisch und Türkisch erklärt. Im Notfall ist mit einem Tastendruck ein Notruf möglich.

Die App ist im Apple Store (Apple iOS) und im Google Play Store (Android) kostenlos erhältlich unter "Schlaganfall-Hilfe".

## 10. Verwandte Links

[Schlaganfall](#)

[Aphasie](#)

[Schlaganfall > Allgemeines](#)

[Schlaganfall > Behandlung](#)

[Schlaganfall > Finanzielle Hilfen](#)

[Schlaganfall > Pflege](#)

[Schlaganfall > Sport und Urlaub](#)

[Schlaganfall > Wohnen](#)