

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau



**Was kann ich tun, wenn
plötzlich etwas passiert?**



Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B,
Zimmer-Nr. 187 a
Telefon 06031 832345 (8:00–12:00 Uhr)
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
Internet: <http://selbsthilfe.wetterau.de/>



Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Leiterin: Eva Raboldt
61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2 (1. Stock)
Telefon 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Gestaltung werksfarbe.com | konzept + design

Druck PR-Rachfahl-Druck GmbH
Lärchenstr. 3
61118 Bad Vilbel
Auflage 5.000

Redaktion Selbsthilfe-Kontaktstelle des
Wetteraukreises – Anette Obleser
Selbsthilfekontaktstelle
Bürgeraktive Bad Vilbel e. V. – Eva Raboldt
Freie Mitarbeiterin – Helga Bluhm

Das Redaktionsteam übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte der namentlich gekennzeichneten Beiträge und verzichtet aufgrund der besseren Lesbarkeit zusätzlich zur männlichen auf die weibliche Schreibweise.

Wir danken unseren Förderern

AOK-Die Gesundheitskasse in Hessen
BKK Landesverband Süd
IKK Classik
Knappschaft
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau
vdek Verband der Ersatzkassen e. V. Landesvertretung Hessen
Sparkasse Oberhessen
ovag Energie AG

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe der „35. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus - Selbsthilfefreundliche Arztpraxis und Apotheke“ erscheinen. Wir freuen uns über Beiträge bis zum **01.03.2018**.

Inhalt

Zum Thema	4
Akuter Notfall – was tun?	4
Das Wichtigste ist, die Situation so anzunehmen, wie sie ist!	6
Dem Leben achtsam begegnen	8
„Plötzlich war ich behindert“	10
Defi-Selbsthilfegruppe an der Kerckhoff-Klinik Bad Nauheim	12
Mit Herz dabei – Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel	12
Kleine Dose, große Hilfe	13
Was kann ich tun, wenn plötzlich etwas passiert?	17
Portrait einer Einrichtung	14
Die Schlaganfallstation im Bürgerhospital Friedberg	14
Asklepios Neurologische Klinik Bad Salzhausen	16
Lesecke	18
Mediterrane Küche Genuss und Chance	18
Herzgesund leben – cholesterin-bewusst essen	18
Empfohlene Internetseiten	18
Selbsthilfe-Projekte	19
Rückblick Selbsthilfe- und Informations-MEILE Butzbach	19
Rückblick „Lauf für die Selbsthilfe – Lauf gegen Depression“ in Bad Vilbel	20
Neues aus der Selbsthilfelandschaft	21
VCD-Betroffene – Selbsthilfegruppe in Friedberg	21
Gründung einer Selbsthilfegruppe nach Krebs in Bad Nauheim	21
Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke (DGM)	22
Alleinerziehenden Treff im Mehrgenerationenhaus MüZe Karben	22
Gesprächskreis Impfen und Impfschaden neu in Bad Vilbel	22
Selbsthilfegruppe Grüner Leuchtturm in Butzbach	23
Neue Selbsthilfegruppe Brustkrebs in Bad Vilbel	23
Brunch für Single-Mütter in Bad Vilbel	23
Selbsthilfegruppe Allergie und Anaphylaxie in Bad Vilbel	23
Anonyme Alkoholiker nun auch in Bad Nauheim	24
Neue Selbsthilfegruppe Schlaganfall in Bad Vilbel	24
Veranstaltungen und Termine	25
Smartphone-Seminar in Friedberg	25
10 Minuten fürs Leben! in Bad Vilbel	25
Wenn die Seele schmerzt in Bad Vilbel	26
Selbsthilfetag in Bad Vilbel	26

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

das hier haben Sie in letzter Zeit sicherlich schon oft im Radio gehört: „... und liebe Hörer, denken Sie daran, bilden Sie eine Rettungsgasse! Geben Sie den Helfern eine Chance, zu helfen!“

Ok – im Stau, auf der Autobahn, da weiß ich ganz genau, wie ich helfen kann: Eine Rettungsgasse bilden, den Notärzten und der Feuerwehr die Möglichkeit geben, zu helfen.

Aber was ist, wenn plötzlich auf der Straße jemand umfällt? Wenn ich auf einer einsamen Landstraße an einem Unfall vorbeifahre? Oder wenn in meiner Selbsthilfegruppe plötzlich jemand vom Stuhl kippt?

Kennen Sie Symptome eines Schlaganfalls?

Tritt eines dieser Symptome plötzlich auf:

- Sehstörung
- Sprachstörung
- Schwindel und Gangunsicherheit
- Lähmung, Taubheitsgefühl
- Sehr starker Kopfschmerz

**Zögern Sie nicht!
Wählen Sie sofort den Notruf 112!**

Kennen Sie Symptome eines Herzinfarkts?

Tritt eines dieser Symptome plötzlich auf:

- Starke Schmerzen hinter dem Brustbein, Ausstrahlung in Arme, Beine, Oberbauch, zwischen die Schulterblätter bis in den Rücken oder in Hals und Kiefer
- Massives Engegefühl mit heftigem Druck, oder Brennen oder starken Einschnürungsgefühl im Brustkorb
- Heftiges Brennen
- Übelkeit, Erbrechen, Atemnot, Unruhe
- Todesangst
- Angstschweiß mit kalter, fahler Haut
- Schwindel- und Schwächegefühl

**Zögern Sie nicht!
Wählen Sie sofort den Notruf 112!**



Was kann ich tun, wenn plötzlich etwas passiert?

In Deutschland sterben jährlich mehr als 100.000 Menschen am plötzlichen Herztod, darunter auch viele junge, sportlich aktive Menschen. Bevor der Rettungsdienst kommt, verstreicht wertvolle Zeit. Diejenigen, die erst vom Rettungsdienst wiederbelebt werden, haben selten mehr als 10 % die Chance, zu überleben. Folgenlos bleibt es nur für die allerwenigsten, viele haben danach schwerste Behinderungen.

Grund ist die Sauerstoffmangelversorgung des Gehirns. Hier entstehen die ersten schweren Schäden schon nach 3 bis 5 Minuten im Kreislaufstillstand. In dieser Zeit sollten Laien, also Menschen wie Sie und ich, Erste-Hilfe-Maßnahmen durchführen. Mit jeder Minute, die ohne diese Maßnahmen verstreicht, sinkt die Überlebenschance um 10 Prozent.

Was kann ich also tun, wenn plötzlich etwas passiert?

Vor allem dürfen Sie nicht zögern! Wählen Sie sofort den Notruf 112! Das geht auch vom Handy ohne Guthaben aus. Und danach, bei Atemstillstand: Herz-Druck-Massage! Haben Sie keine Angst, Fehler zu machen! Lieber eine angeknackste Rippe in Kauf nehmen, als schwerste Behinderungen beim Opfer!

Unser Heft ist voll von Informationen, um Ihnen zu helfen, die richtige Entscheidung zu fällen, wenn plötzlich etwas passiert! Wir stellen zwei Stroke Units im Wetterkreis vor, Selbsthilfegruppen zum Thema Schlaganfall und Herzkrankungen kommen zu Wort, und dass die SOS-Dosen im Wetteraukreis angekommen sind, erfahren Sie außerdem. Darüberhinaus bieten wir im Januar 2018 eine Veranstaltung in Bad Vilbel an, in der Sie Ihr Wissen auffrischen können, wie Sie mit einer Herz-Druck-Massage die Zeit bis zum Eintreffen professioneller Hilfe überbrücken, wenn plötzlich etwas passiert. Denn jede Minute zählt!

Beste Grüße

Eva Raboldt



Akuter Notfall – was tun?

Selten tragen so wenige Minuten so viel Bedeutung

Schon wie der Volksmund sagt: "Unverhofft kommt oft". Meine Erfahrung sagt: „Gute Vorbereitung entscheidet im Ernstfall über die Ergebnisqualität“.

Gerade medizinische Notfälle sind im Denken der meisten Menschen weit weg. Wer jung und gesund ist, hat wenig Berührungspunkte mit Krankheit, Notfällen oder gar mit dem Sterben. Wie schnell aber etwas passieren kann, weiß jeder, der sich Zeit nimmt und darüber nachdenkt.

„Unsere Gesellschaft hat viel unternommen, um Gefahren präventiv zu begegnen.“

Unsere Gesellschaft hat viel unternommen, um Gefahren präventiv zu begegnen. Für fast alles gibt es Normen, Regeln und Gesetze. Das mag manchmal hinderlich erscheinen, und es kostet auch immer Kraft, sich darin zurechtzufinden – hat aber einen Sinn. Bevor man ein Fahrzeug fährt, benötigt man einen Führerschein, um die Gefahren im Straßenverkehr zu minimieren. Sicherheitsgurte und Helme sind wichtig (passive Sicherheit) und reduzieren die Zahl der schweren und zusätzlichen Verletzungen. Genauso

spürbar sind die Hygienevorschriften in vielen Lebensbereichen. Jeder, der mal in einem Restaurant gegessen hat, in dem diese Regeln nicht beachtet wurden und dann mit Brechdurchfall zu kämpfen hatte, kennt das. Lebensmittelhygiene und sauberes Trinkwasser sind für uns selbstverständlich. In weniger entwickelten Gesellschaften gilt fehlende Lebensmittelhygiene und kein Zugang zu sauberem Trinkwasser immer noch als ein Kernproblem, was Krankheiten und letztlich die Sterblichkeit angeht.

Trotz aller guten Rahmenbedingungen und Aufklärung über Krankheitsursachen leiden unsere Industriestaaten unter ihrem Wohlstand. Adipositas und Zivilisationskrankheiten seien als Schlagwörter angeführt. Die zunehmende Lebenserwartung ist ein zivilisatorischer Erfolg, schließt aber Altern und Sterben nicht aus. Logischerweise stehen die Krankheiten des Gefäßsystems und der Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Vordergrund. Gerade hier gibt es auch weiterhin als akute Notfälle auftretende Verläufe, denen wir mit allen Mitteln begegnen müssen.

Dazu sind wir über den Rettungsdienst in der Wetterau, in Hessen und in Deutschland sehr gut aufgestellt. Dieser Rettungsdienst wird aber regelhaft erst nach Alarmierung durch die Betroffenen, die Angehörigen oder die Umstehenden aktiviert. Damit gibt es ein Zeitfenster, in dem wichtige Entscheidungen

und Maßnahmen durch sogenannte Ersthelfer erfolgen müssen. Und hier hat das weitverbreitete Desinteresse an solchen Themen dann einen sehr negativen Effekt. Was soll ich tun, wenn jemand bewusstlos zusammenbricht? Wenn ich mal einen Kurs in Wiederbelebung gemacht habe, erinnere ich mich vielleicht an sinnvolle Ersthelfermaßnahmen und kann helfen. Wenn das fehlt, bleiben diese Ersthelfermaßnahmen vielleicht aus und die wenigen Minuten, in denen zielführend hätte eingegriffen werden können, verstreichen ungenutzt, ggf. mit fatalen Langzeitkonsequenzen für die Betroffenen.

Dabei ist es einfach! Es reichen zwei Stunden für die Ersthelfer-Ausbildung.

Dabei ist es einfach! Es reichen zwei Stunden für die Ersthelfer-Ausbildung. Man braucht keine Hilfsmittel, man hat seine Hände und Sinne immer dabei. Man muss sich ein bisschen auf diese Situation einlassen und sie durch Ausbildung durchleben, dann begreift man die Machbarkeit (s. S. 25 Veranstaltung in Bad Vilbel „10 Minuten fürs Leben“).

Bei Verdacht auf Herzinfarkt:

Plötzlich einsetzender Brustschmerz gilt als Alarmsignal für einen möglichen Herzinfarkt, ggf. mit Ausstrahlung in den Rücken, linken Arm oder Kiefer, bei Frauen gerne auch in den Oberbauch. Und schon ist Handeln angezeigt. Hier muss sofort der Rettungsdienst gerufen werden, um zu helfen und die weitere Abklärung in einer geeigneten Klinik zu veranlassen.

→ Notruf-Nr. 112 wählen

Wenn bei Brustschmerz eine plötzliche Ohnmacht und ein Kreislaufstillstand folgt, muss ebenfalls der Rettungsdienst angefordert werden. Gleichzeitig, insbesondere zeitnah, müssen Wiederbelebnungsmaßnahmen durchgeführt werden. Nur dann hat der Rettungsdienst überhaupt eine Chance. Denn Kreislaufstillstand bedeutet: Keine Durchblutung im Gehirn. Nach spätestens 3–5 Minuten ist mit irreparablen Schäden zu rechnen. Also muss dieser Kreislauf durch Herz-Druck-Massage durch die Ersthelfer hergestellt werden.

→ Herz-Druck-Massage: Nach 30 Thorax-Kompressionen werden 2 Atemspenden gegeben.

Bei Verdacht auf Schlaganfall:

Genauso ist jedes akut auftretende neurologische Defizit (Sprachstörung, Artikulationsstörung, Lähmungen der Arme oder Beine u. a. m.) ein Alarmsignal. Bei Auftreten solcher Anzeichen muss dringend der Rettungsdienst angefordert werden.

→ Notruf-Nr. 112 wählen

Eine Diagnostik und ggf. Therapie in einer spezialisierten Klinik muss schnellstmöglich erfolgen. Jede Verzögerung könnte Handlungsoptionen zunichtemachen. Die Ersthelfer können hier zwar wenig aktiv gegensteuern, sie können aber dabei bleiben, sich sorgen, unterstützen und helfen, bis der Rettungsdienst eintrifft. Symptome, die nur flüchtig aufgetreten und dann wieder weg sind, müssen trotzdem ernst genommen werden.

→ Ersthelfer können bei dem Patienten bleiben, sich sorgen, ihn unterstützen und ihm helfen, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Es besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit der Wiederkehr, eine sogenannte TIA (Transitorisch Ischämische Attacke). Bei dem Verdacht auf eine TIA oder auf einen echten Schlaganfall muss der Betroffene als Notfall zu Abklärung und Beobachtung schnellstmöglich in eine Klinik.

Wenn Ersthelfer Angst vor Fehlern haben, möchte ich darauf hinweisen: Ohne Erste Hilfe stirbt der Mensch im Kreislaufstillstand ganz sicher. Durch Erste Hilfe besteht die Chance auf Überleben und Minderung der Folgen. Eine gebrochene Rippe ist schmerzhaft, heilt aber wieder. Sauerstoffmangel im Gehirn hinterlässt unumkehrbare Folgen bis hin zum Tod.

Also, Mut zur Ersten Hilfe! Fassen Sie sich ein Herz für Ihre Mitmenschen. Ausbildung in Erster Hilfe kann jeder in Anspruch nehmen. Je mehr Ersthelfer, desto größer die Chance für die möglichen Betroffenen. Und ehrlich, wer weiß schon, wer der nächste Notfallpatient ist?

Kontakt

Dr. med. Reinhold Merbs

Fachbereichsleiter Gesundheit, Veterinärwesen und Bevölkerungsschutz des Wetteraukreises

Europaplatz

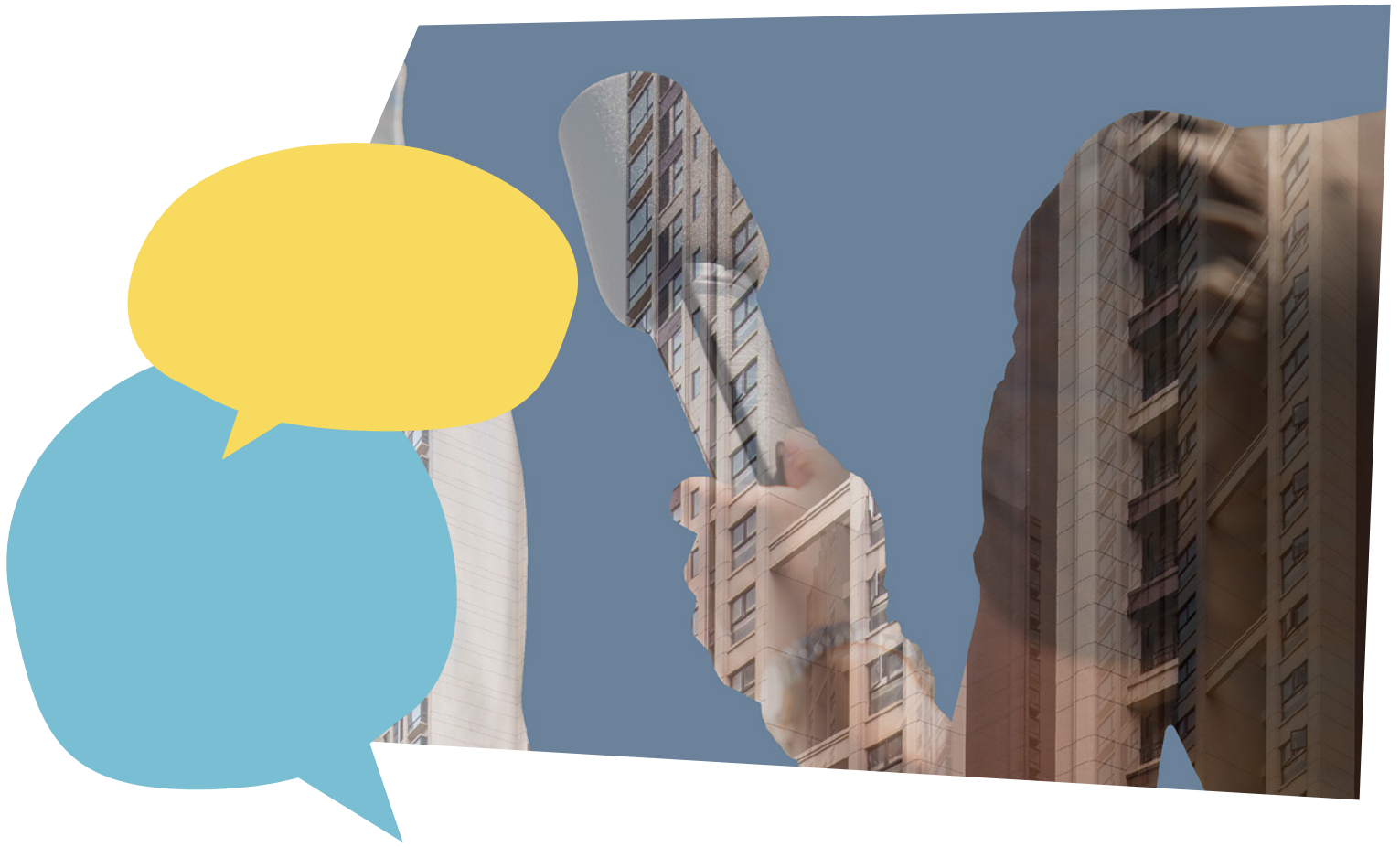
61169 Friedberg

Tel: 06031 832300

E-Mail: Gesundheitsamt@wetteraukreis.de



Dr. med. Reinhold Merbs



Interview

Das Wichtigste ist, die Situation so anzunehmen, wie sie ist!

Interview mit dem Ehepaar Freymann von der Selbsthilfegruppe Schlaganfall Wallernhausen; Klaus-Dieter Freymann erlitt vor sieben Jahren den ersten Schlaganfall.

→ *Wie haben Sie auf den ersten Schlaganfall reagiert?*

← Klaus-Dieter Freymann (K.-D.F.): Zuerst dachte ich, es sei nichts. Ich habe nur Kopfschmerzen. Beim Essen ist mir dann der Löffel aus der Hand gefallen. Da hat meine Frau den Notarzt gerufen. Er kam sofort und meinte nur, wir hätten früher anrufen sollen. Nach dem Krankenhausaufenthalt ging ich direkt in die Reha. Die ganze linke Seite war betroffen. Die Sprache war fast weg, nur meine Frau konnte mich noch verstehen. Der Arm und das Bein waren völlig kraftlos, da ging nichts mehr.

→ *Was hat Ihnen geholfen, wieder auf die Beine zu kommen?*

← K.-D.F.: Zuerst einmal bin ich im Krankenhaus wunderbar versorgt worden. Anschließend hatte ich viele ambulante Therapien, zu denen mich meine Frau gefahren hat. Geholfen hat mir vor allem ein Krankengymnast, der mich vor die Wahl stellte: „Wollen Sie wieder laufen können? Wenn Sie nicht wollen, fange ich erst gar nicht an.“ Da wusste ich, ich musste/wollte wieder gesund werden. Bis heute mache ich jeden Tag etwas Gymnastik, übe meine Fingerfertigkeit und mache Sudoku, um den Geist zu schulen. Ich kann sogar wieder den Rasen mähen, langsam und mit Pausen – aber es geht.

Was mir auch sehr geholfen hat, war die Tagesklinik. Ich bin zwei Jahre dorthin gegangen. Es waren meistens 15–16 Menschen anwesend. Wir haben Spaziergänge und Ausflüge gemacht, gemeinsam gekocht und gegessen. Ich fühlte mich aufgenommen, wie in einer Familie. Das war gut für mein seelisches Gleichgewicht.

→ *Was hat Ihnen Sorgen bereitet?*

← Judith Freymann (J.F.): Die größten Sorgen haben wir uns um die Kinder gemacht. Fünf Jahre vor meinem Mann war ich schwer krank. Die Kinder waren noch klein. Nach der Schule kamen sie immer ins Krankenhaus und haben dort ihre

Hausaufgaben gemacht und dann ging es mit meinem Mann weiter. Sie lernten alle Krankenhäuser der Umgebung kennen. Aber sie haben unsere Krankheiten mit uns überstanden und Schule sowie Berufsausbildung zu Ende gebracht. Heute stehen sie auf eigenen Füßen. Wir sind stolz auf unsere Kinder.

→ *Wie gehen Sie mit Ängsten um?*

← J.F.: Wir haben immer Angst. Wir wissen, dass jederzeit ein Anfall passieren kann. Angehörige haben genau so viel Angst, wie die Betroffenen. Aber mein Mann geht anders damit um. Er fühlt sich durch meine Ängstlichkeit oft eingeengt.

← K.-D.F.: Ich habe gelernt, für den Körper wach zu sein und alle Anzeichen wahrzunehmen. Bei merkwürdigen Symptomen rufe ich sofort die Tel.-Nr. 112 an. Das hilft immer. Es ist auch schon einmal vorgekommen, dass die Gruppe den Notarzt mobilisiert hat.

→ *Warum haben Sie die Gruppe gegründet?*

← K.-D.F.: Durch die Krankheit habe ich viel gelernt. Mir ist es wichtig geworden, etwas zu tun, nicht nur für mich selbst – auch für andere Menschen.

So habe ich mich zuerst bereiterklärt, in der Klinik Bad Salzhausen, in der ich selber war, die Patienten als ehrenamtlicher Seelsorger zu besuchen. Ich führe mit Ihnen Gespräche und versuche sie aufzumuntern. Es gibt so viele Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis, aber es gibt keine Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatienten in erreichbarer Nähe. Es musste einfach etwas getan werden. So nahm ich es in die Hand. Es war schwierig, einen geeigneten Raum zu finden. Jetzt treffen wir uns seit einem Jahr in Wallernhausen und freuen uns über den wachsenden Zulauf. Für viele ist die Gruppe die einzige Möglichkeit, sich auszusprechen. Ich hoffe, dass ich es noch viele Jahre machen kann.



Gründungstreffen der Selbsthilfegruppe Schlaganfall im September 2016 in Wallernhausen

← J.F.: Wenn wir die Gruppe nicht hätten, dann würden wir all die wunderbaren Menschen nicht kennen. Das wäre schlimm.

→ *Was würden Sie nicht betroffenen Menschen sagen, worauf sie in ihrem Leben achten sollten?*

← K.-D.F.: Das Wichtigste ist, die Situation so anzunehmen, wie sie ist. Ich konnte damals nicht mehr sprechen, gehen oder irgendetwas alleine machen. Das Annehmen war für mich der erste wichtige Schritt, damit umzugehen. Dadurch habe ich mich nicht in negativen Gedanken verloren, sondern konnte die positive Entwicklung wahrnehmen. Ein anderer Aspekt ist auch, im Alltag gut mit sich selbst umzugehen und dabei den Kontakt zu den nächsten Menschen, Freunden und der Familie nicht zu vernachlässigen, sondern zu pflegen.


Das Interview führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfzeitung für die Wetterau.

Kontakt:

*Selbsthilfegruppe Schlaganfall
Wallernhausen*

*Treffpunkt: Zweiter Donnerstag im Monat
um 15:00 Uhr im Dorftreff „Neue Mitte“ in
Wallernhausen bei Nidda, Familienzentrum
des Diakonischen Werkes
Klaus-Dieter Freymann*

Tel: 06043 3442



Interview

Dem Leben achtsam begegnen

Jeder Mensch kann eine Arterienverengung (Aneurysma) haben und damit leben. Gefährlich wird es erst dann, wenn das Gefäß platzt. Das geschieht vor allem unter Druck, Stress oder Anspannung.

Renate Fay ist 54 Jahre alt und Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe „Komm voran“ für Menschen mit Schädel-Hirn-Verletzung.

→ *Wie haben Sie die plötzliche Erkrankung erlebt?*

← An einem schwül-heißen Sommertag vor 11 Jahren bin ich mit dem Fahrrad 20 km nach Gießen hin und zurück gefahren. Ich weiß noch, dass ich mich nicht wohl fühlte. Mir war schwindelig. An mehr kann ich mich nicht erinnern. Zum Glück wurde ich rechtzeitig gefunden.

Zum Glück wurde ich rechtzeitig gefunden.

Meine Schwester schaute nach mir, weil ich nicht, wie gewohnt, aufgetaucht war. Sie hat den Notruf alarmiert. Ich wurde in die Neurochirurgie nach Gießen gebracht. Vier Wochen lang lag ich in einem künstlichen Koma. An diese Zeit habe ich kaum Erinnerungen. Ich weiß nur noch, es gab einen Moment, in dem ich sterben wollte. Doch meine Mutter lebte noch, und das war für mich die Entscheidung, noch nicht zu gehen. Danach kam ich in die neurologische Klinik nach Bad Salzhausen. Ich fühlte mich wie in einem Film, als wäre ich eigentlich gar nicht ich selbst: Im Rollstuhl sackte ich zusammen, konnte nicht laufen, sitzen, Kartoffeln schälen, suchte Wörter und fand sie nur mühsam. Ich musste mein Leben völlig neu sortieren. Die Kräfte wuchsen sehr langsam. Aber es ging vorwärts. Dadurch habe ich nie den Mut verloren.

→ *Was hat Ihnen geholfen, mit der Krankheit und der tiefgehenden Veränderung in Ihrem Leben fertig zu werden?*

← Der Glaube! Ich bin in einer Religionsgemeinschaft und ich weiß, dass sie mich in ihre Gebete eingeschlossen

haben. Auch durch die Familie, Nachbarn und Arbeitskollegen fühlte ich mich sehr getragen. Einmal hatte ich von über 10 Menschen gleichzeitig Besuch im Krankenhaus. Heute singe ich auch wieder in meiner kleinen Singgruppe und freue mich, dass ich nach wie vor die Noten verwalten darf. Was mir ganz sicher Halt gibt, ist, dass ich wieder an meinem alten Platz arbeiten kann. Ich bekomme eine kleine Erwerbsminderungsrente und arbeite an fünf Tagen in Teilzeit. Ich bin froh, dass ich Auto fahren kann und dankbar, dass ich meinen Alltag bewältige.

→ *Wie sind Sie zur Selbsthilfegruppe „Komm voran“ gekommen?*

← Im Krankenhaus hatte man mir gesagt, es würde alles wieder so werden, wie früher. Aber ich habe gewusst, dass es nicht so ist. Deswegen habe ich die Selbsthilfegruppe aufgesucht. Ich kann mit den Einschränkungen heute leben, weil ich weiß, wie viel schlechter es andere Menschen haben und sie trotzdem nicht aufgeben, sondern versuchen, mit ihrer Situation fertig zu werden. Gegenwärtig ist unsere Gruppe im Umbruch. Für manche ist der Anfahrtsweg zu weit und beschwerlich geworden. Wir hoffen, dass neue Teilnehmer den Weg zu unseren Treffen finden.

→ *Wie gehen Sie mit Ängsten um?*

← Unter Druck, Stress oder Anspannung kann es wieder passieren. Ich achte darauf, nicht zu viel Stress zu haben und vermeide alles, was den Blutdruck hochtreibt. Ich weiß, dass ich weniger

Ich versuche mit meinem Leben so fertig zu werden, wie es nun einmal ist. Ich hatte nie negative Gedanken.

belastbar bin, als andere Menschen. Ich versuche mit meinem Leben so fertig zu werden, wie es nun einmal ist. Ich hatte nie negative Gedanken. Das lähmt! Wenn

ich mich durch Gedanken gefangen nehmen lasse, kann ich meine Situation vielleicht nicht mehr bewältigen. Wenn ich zu große Erwartungen habe, könnte das zu Rückschritten führen. Meine Devise ist: Wer nicht mit dem Schicksal hadert, der hat bessere Chancen Fortschritte zu erzielen.

„Eigentlich geht es darum, das Leben selbst zu achten.“

→ *Was würden Sie nicht betroffenen Menschen sagen, worauf sie in ihrem Leben achten sollten?*

← Schnell kann sich alles ändern. Jeder Mensch könnte aus heiterem Himmel einen Unfall haben und eine Behinderung davon tragen. Sicher ist es ein Geschenk, gesund zu sein. Deswegen ist ein Leben mit Behinderung oder Krankheit nicht weniger ein Leben. Es ist nur ein anderer Ausdruck von Leben. Es ist so wichtig, das zu begreifen, denn durch die Möglichkeiten der modernen Medizin wird es immer mehr Menschen geben, die mit Behinderung weiter leben können. Eigentlich geht es darum, das Leben selbst zu achten.

Das Interview führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfzeitung für die Wetterau.

Kontakt:

*Selbsthilfegruppe „Komm voran“
Treffpunkt: Erster Freitag im Monat
um 17:30 Uhr in Friedberg, im Haus der
Diakonie Saarstr. 55 (gegenüber vom
Bahnhof)
Renate Fay
Tel: 06404 7885*



„Plötzlich war ich behindert“

Der Mund war schief, die linke Körperhälfte taub und die Sprache fehlte. Vor fünf Jahren erlitt Elvira Wetzel einen Schlaganfall. Die zweite Vorsitzende des Vereins „Aktiv trotz Schlaganfall“ braucht seitdem einen Rollator. „Alles hat sich an diesem Tag geändert“, sagt die 58-jährige Friedbergerin. Aber sie hat auch Gutes erfahren.

Mit ihren Enkelkindern bleibt Elvira Wetzel seit 2010 nicht mehr alleine. Damals, Wetzel war 53, war die Einjährige bei ihr. „Plötzlich war meine linke Seite weg“, sagt Wetzel. Ihr Mund wurde taub, sie setzte sich auf den Boden, ganz verkrampft, und umklammerte das Kind. „Ich war nicht mehr Herr über meinen Körper.“ Wenig später kam ihr Mann, trug Wetzel ins Auto und brachte sie in die Klinik nach Frankfurt. „Danach fehlt mir der Film.“

„Ohne meine Familie hätte ich das nicht geschafft“, sagt sie.

Nachdem Wetzel wieder zu sich gekommen war, folgte die Diagnose: ein vierfacher Schlaganfall. Seitdem, sagt sie, ist alles anders. Es fängt mit Kleinigkeiten an: kochen, putzen, abstauben. „Meine Tochter macht das für mich.“ Selbst beim Duschen



Vom Verein „Aktiv trotz Schlaganfall“: Walter Kislich und Elvira Wetzel (seit 2016 erste Vorsitzende)

braucht Wetzel Unterstützung. „Ohne meine Familie hätte ich das nicht geschafft“, sagt sie. „Und ich bin sehr froh, in die Gruppe gekommen zu sein.“

Die Gruppe ist der Verein „Aktiv für Schlaganfall Bad Nauheim/ Friedberg“. Die Mitglieder kommen aus dem ganzen Wetterau-

kreis, sie treffen sich jeden zweiten Donnerstag im Monat. Zum Kaffeetrinken, Plaudern, Lachen, erzählt Wetzels, die zweite Vorsitzende ist. „Wer möchte, kann auch über die Krankheit reden, meistens haben wir aber sehr viel Spaß miteinander.“

„Wer möchte, kann auch über die Krankheit reden, meistens haben wir aber sehr viel Spaß miteinander.“

Über die Selbsthilfegruppe hat Wetzels unter anderem das Ehepaar Kislich kennengelernt. Er, Walter Kislich, erlitt auch einen Schlaganfall. Seine Frau Brigitte kommt auch mit zu den Gruppentreffen: „Ich bin quasi ein passives Mitglied.“

Bei Walter Kislich passierte es ähnlich unvermittelt. Das Ehepaar aus Langenhain wollte gerade wegfahren, erzählt er. Es war ein Mittag im August. Auf eine Hochzeit sollte es gehen. Bevor er ins Auto stieg, habe er sich auf einmal seltsam gefühlt, wollte sich am Pfosten der Pergola festhalten. „Ich habe andauernd vorbeigegriffen.“ Seine Frau erinnert sich noch, dass ihr Mann nuschelte. Und sie erinnert sich an die Diskussion, die sie mit ihm führte:

Sie: „Was ist los?“

Er: „Nix, wir können fahren.“

Sie: „Wir fahren ins Krankenhaus.“

Er: „Nein, nicht ins Krankenhaus.“

Brigitte Kislich brachte ihren Mann dennoch ins Krankenhaus, schon mit der vagen Vermutung, es könne sich um einen Schlaganfall handeln. Nach der Computertomographie folgte die Gewissheit.

Am Anfang erzählt Walter Kislich, hat er das rechte Bein nachgezogen, überhaupt war er in seiner Bewegung und Wahrnehmung eingeschränkt. „Mir kam alles so schnell vor.“ Ein halbes Jahr habe es gedauert, bis er sich wieder hinter Steuer gesetzt hat. Die Sprache hingegen hatte er schnell wieder.

„Manchmal habe ich die Wörter im Kopf, sie kommen aber nicht aus dem Mund.“

Elvira Wetzels nicht. Hin und wieder merke sie es noch. „Manchmal habe ich die Wörter im Kopf, sie kommen aber nicht aus dem Mund.“ Es ist besser geworden, aber nie wieder so wie früher, sagt sie. Die ersten sechs Wochen nach dem Schlaganfall sei die Sprache komplett weg gewesen. „Ich habe mich mit Zettel und Stift verständigt.“ Die Sätze waren da, ausformuliert im Kopf, die Wörter lagen auf der Zunge. „Es kam kein Ton raus.“ In der Reha hat sie langsam wieder zur Sprache gefunden.

Was sich nie gebessert hat hingegen, sind die Augen. „Seit dem Schlaganfall sehe ich nur noch wie in einem Tunnel. Das Gesichtsfeld ist weg.“

Auch mit dem Laufen hat die 58-Jährige noch Probleme: „Ich war plötzlich behindert.“ Sie ist heute mit Rollator unterwegs. In den Bus steigen fällt schwer. Ein Bürgersteig sei ein Hindernis, der Friedberger Bahnhof ein Desaster. Probleme, von denen Wetzels früher nichts gewusst hat. „Da merkt man erst einmal, was der Körper mit einem anstellen kann.“

„Viele schimpfen dauernd über die jungen Leute. Dabei gibt es so viele, die auf mich zukommen und helfen.“

Aber sie ist ein optimistischer Mensch. „Es gibt schlimmere Fälle“, sagt sie. „Viele schimpfen dauernd über die jungen Leute. Dabei gibt es so viele, die auf mich zukommen und helfen.“

Eine „riesige Familie“

Über Krankheiten wird nur selten gesprochen. „Meistens lachen wir“, sagt Elvira Wetzels, Vize-Vorsitzende der Selbsthilfegruppe „Aktiv trotz Schlaganfall“. Den Verein gibt es seit 1987. Er zählt rund 30 Mitglieder, erzählt sie. Das älteste ist 83, das jüngste 51.

„Wir sind eine riesige Familie.“

Sie kommen aus Bad Nauheim, Friedberg, Echzell oder Butzbach. Neue Gesichter sind willkommen, nicht nur Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben, auch Angehörigen können vorbeikommen. „Wir sind eine riesige Familie.“ Neben den Treffen machen die Mitglieder Ausflüge, kürzlich zum Beispiel ging es nach Koblenz, oder wir hören Vorträge zum Thema Schlaganfall. „Hauptsache gemeinsam. Bei uns passt jeder auf den anderen auf.“

Quelle: Wetterauer Zeitung 09.10.2015

Sabrina Dämon

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Aktiv trotz Schlaganfall Bad Nauheim-Friedberg
Treffpunkt: Zweiter Donnerstag im Monat um 14:00 Uhr in Bad Nauheim, Parkstift Aeskulap

Elvira Wetzels

Tel: 06031 6893955

Michael Schier

E-Mail: mug.schier@t-online.de

Internet: www.sa-gruppe-bad-nauheim.jimdo.com



Defi-Selbsthilfegruppe an der Kerckhoff-Klinik Bad Nauheim

Gegründet wurde die Defi-Selbsthilfegruppe für die Patienten der Kerckhoff-Klinik im Jahr 2004. Initiiert durch Mitarbeiter der Klinik und aus der Erkenntnis heraus, ein Forum zu schaffen, in dem Betroffene Austausch finden. Ärzte, Techniker und Seelsorger können letztlich nur Fragen aus Teilbereichen der Gesamthematik erfassen und beantworten. Das Gespräch unter Betroffenen kann dazu beitragen Ängste zu verringern, Erlebnisse aufzuarbeiten und – gerade für Neuimplantierte – zu einer schnellen Annahme der neuen Situation zu kommen.

Die Selbsthilfegruppe möchte Betroffene zusammenführen und eine Plattform bieten, auf der Gespräche und verschiedene gemeinsame Aktionen stattfinden können. Die Gruppe besteht in erster Linie aus Defi-Trägern. Fachlich kompetent begleitet durch die Klinikseelsorger, die Ärzte und durch die im Hause tätigen

Techniker der Defi-Hersteller. Selbstverständlich können sich auch Angehörige der Patienten mit Ihren Fragen und Anregungen an die Gruppe wenden.

Die Schirmherrschaft über die Defi-Selbsthilfegruppe hat Oberarzt PD Dr. Johannes Sperzel aus der Kerckhoff-Klinik übernommen. Daneben steht Ihnen natürlich auch weiterhin das Team aus der Defi-Ambulanz der Klinik mit Rat und Tat zur Seite.

Kontakt:

*Defi-Selbsthilfegruppe
Dr. Bernhard Dörr
Tel: 0160 90861162*

Mit Herz dabei – Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel

In der Selbsthilfegruppe „Mit Herz dabei“ sind alle willkommen, die von einer koronaren Herzerkrankung betroffen sind sowie deren Angehörige und Partner. Geplant sind Arztvorträge mit niedergelassenen Kardiologen, Allgemeinmedizinern und Therapeuten. Auch sind Ausflüge in die nähere Umgebung und Unternehmungen aller Art möglich. Der Schwerpunkt der Gruppe liegt aber im Gespräch und Erfahrungsaustausch untereinander.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr im Haus der Begegnung (1. Stock) in Bad Vilbel

und wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Kontakt:

*Tel: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de*

Kleine Dose, große Hilfe

SOS – Die Rettung aus der Dose

Das Projekt „Message in a Bottle“ wird in Irland und Großbritannien von über 75 Lions Organisationen unterstützt und dort bisher von ca. 5 Millionen Menschen genutzt. Im Rahmen eines Kooperations- und Pilotprojektes "RETTUNG aus der Dose" zwischen dem Lions Club Hanau Schloss Philippsruhe und dem Seniorenbüro der Stadt Hanau erfolgte dort erstmalig die Adaptierung für den deutschsprachigen Raum..

Nun hat die SOS-Dose den Wetteraukreis erreicht.

Damit im Notfall wichtige Informationen schnell zur Hand sind, gibt es diese Dose. In ihr wird ein Blatt mit den wichtigsten Informationen hinterlegt. Im Notfall stehen diese Daten dann den Helfer-Diensten zur Verfügung. Die SOS-Dose wird in der Innentür des Kühlschranks gut sichtbar aufbewahrt. Durch einen Aufkleber an der Wohnungs- oder Hauseingangstür (innen) und einem zweiten an der Kühlschranktür (außen) wissen die Helfer-Dienste sofort, dass eine SOS-Dose vorhanden ist.

Auf dem Datenblatt stehen Name, Vorname, Geburtsdatum und Adresse, der Name der Krankenversicherung und die Versicherungsnummer. Weitere Felder geben Auskunft über den Hausarzt und ein gewünschtes Krankenhaus, falls erforderlich. Man kann dort auch eintragen, ob eine Betreuung besteht oder ein Pflegedienst in Anspruch genommen wird, ob Allergien oder Überempfindlichkeiten bestehen. Man kann ein aktuelles Foto in Passbildgröße an der dafür vorgesehenen Stelle einkleben. Im nächsten Feld sind Angaben zu regelmäßigen Medikamenten zu machen und wo diese aufbewahrt werden.

Sind Patientenverfügung und Impfpass vorhanden, wird deren Aufbewahrungsort

auf dem Datenblatt eingetragen. Und auf der letzten Seite können Personen vermerkt werden, die im Notfall zu informieren sind. Sogar Haustiere werden nicht vergessen: Das Datenblatt sieht nämlich auch hierfür ein Feld vor, wer im Notfall für das Tier sorgen soll.

Falls ein Hausnotruf oder ähnliches vorhanden ist, sollte dieser in jedem Fall weiter genutzt werden. Eine SOS-Dose kann ein Hausnotruf-System nicht ersetzen, sondern nur ergänzen.



Aber warum wird die Dose im Kühlschrank aufbewahrt? Da jeder Haushalt heutzutage einen Kühlschrank besitzt, bekommen Rettungssanitäter und Notärzte sofort alle wichtigen Informationen, die sie vor Ort für die Erstversorgung brauchen, wenn jede Sekunde zählt!

Die SOS-Dosen werden kostenlos abgegeben. Eine kleine Spende wird allerdings gern angenommen, um neue SOS-Dosen anzuschaffen.

*Beatrix Michel,
Pflegestützpunkt Wetteraukreis*

SOS-Dosen sind zu beziehen über:

*Arbeitskreis Demenz und Gemeinde
Altenstadt
Frankfurter Str. 11
63674 Altenstadt
Tel: 06047 800080
E-Mail: schroeder@altenstadt.de*

*Pflegestützpunkt Wetteraukreis
Eberhard-Brauner-Allee 16
61654 Büdingen
Tel: 06042 884108 oder 884112
E-Mail: Beatrix.Michel@wetteraukreis.de*

*Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive
Bad Vilbel
Marktplatz 2
61118 Bad Vilbel
Tel: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de*

*Verein für soziales Engagement und
Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel
Marktplatz 2
61118 Bad Vilbel
Tel: 06101 604890
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-bv.de*

*Freiwilligenzentrum aktiv für
Bad Nauheim
Erika-Pitzer-Beggnungszentrum
Blücherstr. 23
61231 Bad Nauheim
Tel: 06031 920359
E-Mail: fwz@fwz-badnauheim.de*

Die Schlaganfallstation im Bürgerhospital Friedberg

Beim Schlaganfall zählt jede Minute

Es geschah kurz nach 20:00 Uhr. Die Tagesschau hatte gerade begonnen, da fühlte Herta B. sich plötzlich eigenartig. Der rechte Arm war wie eingeschlafen, kribbelte und ließ sich nicht mehr bewegen. Sie bekam Angst, wollte ihrem Mann sagen, dass es ihr nicht gut gehe, brachte aber nur unverständliche Laute heraus.

Der Rettungsdienst war 10 Minuten später vor Ort, stellt die Diagnose „Schlaganfall“ und brachte Herta B. unverzüglich in die nächste freie Schlaganfallstation („Stroke Unit“).

„Alles richtig gemacht!“, kommentierte Prof. Tibo Gerriets diesen Beginn der Krankheitsgeschichte, denn nur wenn die Patienten sofort mit dem Rettungsdienst in die Stroke Unit eingeliefert würden, könne man effektiv helfen, so der Neurologe und Chefarzt der Schlaganfallstation im Bürgerhospital Friedberg.

... denn nur wenn die Patienten sofort mit dem Rettungsdienst in die Stroke Unit eingeliefert würden, könne man effektiv helfen, ...

Nach Eintreffen in der Friedberger Notaufnahme ging dann alles sehr schnell. Nach kurzer Erhebung der Krankengeschichte und Durchsicht der Medikamente wurde eine Computertomographie durchgeführt und direkt danach (Herta B. lag noch im Gerät) das Medikament Actilyse verabreicht. Seit Ankunft im Bürgerhospital waren gerade 20 Minuten vergangen.

Mit dieser „Thrombolyse-Behandlung“ kann die durch ein Gerinnsel verschlossene Hirnarterie wieder eröffnet und die Folgen des Schlaganfalls drastisch vermindert werden. Die besten Chancen

Der frühe Beginn dieser Rehabilitationsmaßnahmen sei entscheidend für den Erfolg der Schlaganfallbehandlung, ...

haben die Patienten, die die Therapie binnen 90 Minuten erhalten, so Prof. Gerriets. Je später die Behandlung einsetze, umso weniger wirksam und risikoreicher sei sie. Bereits 4,5 Stunden nach Beginn der Symptome sei diese Behandlung nicht mehr möglich.

Anschließend erhielt Herta B. ein Bett auf der Schlaganfallstation und wurde an den Überwachungsmonitor angeschlossen. Nach einer weiteren halben Stunde konnte sie zu ihrer großen Erleichterung wieder fast normal sprechen und auch den Arm besser bewegen. Am nächsten Morgen begannen zahlreiche Untersuchungen, um die Ursache des Schlaganfalls zu ermitteln. Ultraschalluntersuchungen der Hirnarterien und des Herzens, Blutentnahmen, Schluck- und Sprachtests wechselten sich ab mit Ergotherapie, Krankengymnastik, aktivierender Krankenpflege und Sprachübungen, um die Folgen des Hirninfarktes weiter zu mindern.

Der frühe Beginn dieser Rehabilitationsmaßnahmen sei entscheidend für den Erfolg der Schlaganfallbehandlung, so Prof. Gerriets, darum begannen diese sofort und würden lückenlos, auch am Wochenende fortgeführt. Zudem werde großer Wert auf die Vermeidung der typischen Schlaganfallkomplikationen gelegt, wie Thrombosen vom langen Liegen oder Lungenentzündungen, die durch das versehentliche Einatmen von Nahrungsbestandteilen hervorgerufen würden, da oft auch die Kehlkopfmuskulatur von Lähmungen betroffen sei.

Der Schlaganfall gehört neben dem Herzinfarkt und den Krebserkrankungen zu den drei häufigsten Todesursachen. Schlaganfallstationen werden daher in Deutschland seit den 80er Jahren zunehmend flächendeckend eingeführt. Sie dienen ausschließlich zur Behandlung akuter Schlaganfallpatienten. Die Möglichkeiten zur Thrombolyse-Therapie, aber auch die professionelle Pflege, der sofortige Beginn der Rehabilitationsbehandlung und das Vermeiden von Komplikationen machen den Erfolg dieser Spezialabteilungen aus. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass die Wahrscheinlichkeit an einem Schlaganfall zu sterben oder schwer pflegebedürftig zu werden um etwa ein Drittel reduziert wird, wenn Patienten auf einer Stroke Unit anstatt auf einer normalen Station behandelt werden. Nur wenige medizinische Maßnahmen sind statistisch so effizient, wie Stroke Units.

Nach einer guten Woche konnte Herta B. nach Hause entlassen werden. Die Schlaganfallsymptome hatten sich bis auf eine leichte Ungeschicklichkeit der rechten Hand vollständig zurückgebildet. Eine stationäre Rehabilitationsbehandlung war daher nicht erforderlich. Bei der Suche nach der Schlaganfallsursache fand das Friedberger Ärzteteam Vorhofflimmern, eine häufige Herzrhythmusstörung, die bei vielen Patienten nur gelegentlich mit Herzrasen und unregelmäßigem Puls auffällt. Hier muss lebenslang eine Blutverdünnung mit Marcumar oder einem der neuen Blutverdünner durchgeführt werden, um weiteren Schlaganfällen vorzubeugen.

Wie erkenne ich einen Schlaganfall?

- Die Beschwerden treten zumeist plötzlich (schlagartig) auf. Gelegentlich beginnt die Erkrankung aber auch im Schlaf. Dann werden die Beschwerden oft erst nach dem Erwachen bemerkt.
- Typische Beschwerden sind:
 - Plötzliche Sprachstörungen mit verwaschener, undeutlicher oder unverständlicher Sprache oder Schwierigkeiten beim Verstehen.
 - Plötzlich schiefer Mund durch Lähmungen der Gesichtsmuskulatur, vor allem im Bereich des Mundwinkels.
 - Plötzliche halbseitige Lähmungen mit manchmal nur leichtem Schwächegefühl oder einer Ungeschicklichkeit einer Hand oder eines Beines.
 - Plötzliche halbseitige Gefühlsstörungen mit einem pelzigen, tauben oder kribbelig-eingeschlafenem Gefühl einer Körperseite.
 - Plötzliche Gangunsicherheit mit einem taumeligen Gefühl („wie betrunken“) oder einer Gangabweichung zu einer bestimmten Seite hin.
 - Plötzliche Sehstörungen in einer Gesichtsfeldhälfte oder eines Auges.

Wie verhalte ich mich bei einem Schlaganfall?

- Wählen Sie schon bei Verdacht sofort 112! Jede Minute zählt!
- Zögern Sie nicht! Warten Sie nicht ab, ob sich die Beschwerden vielleicht bessern.
- Wählen Sie die 112 auch dann, wenn die Beschwerden sich schon wieder gebessert haben. Hier liegt vermutlich eine transitorische Attacke vor, oft der Vorbote eines schweren Schlaganfalls!
- Fragen Sie nicht Freunde oder Bekannte um Rat!
- Gehen Sie nicht zum Hausarzt!
- Fahren Sie nicht auf eigene Faust in die Klinik!

Kontakt:

Prof. Dr. med. Tibo Gerriets
 Gesundheitszentrum Wetterau gGMBH Friedberg
 Stroke Unit / Abteilung Neurologie
 Ockstädter Str. 3-5
 61169 Friedberg
 Tel: 06031 893281
 E-Mail: Tibo.Gerriets@neuro.med.uni-giessen.de
 Internet: www.gz-w.de/stationaere-versorgung/stroke-unit-neurologie/



Prof. Dr. med. Tibo Gerriets

Schlaganfallbus

Einmal im Jahr brechen Prof. Gerriets und sein Team mit dem roten Schlaganfallbus zu einer einwöchigen Aufklärungstour durch die Wetterau auf, um die Bevölkerung über das Thema "Schlaganfall" zu informieren.

Das Erkennen von Schlaganfallanzeichen steht dabei immer im Mittelpunkt, damit Betroffene im Falle eines Falles richtig reagieren können und sofort den Rettungsdienst rufen. Außerdem werden im Bus zahlreiche Untersuchungen, wie EKG, Ultraschall der Halsschlagadern und Messung des Blutzuckerlangzeitwertes HbA_{1c} durchgeführt, die der Erkennung wichtiger Schlaganfallrisikofaktoren dienen. Dazu beteiligen sich Chefarzt Dr. Eckhard von der GZW-Diabetesambulanz in Bad Nauheim, Chefarzt Prof. Voss aus der Kardiologie des Kreiskrankenhauses Schotten, Melanie Schol von der Neurologischen Praxis am Hochwald und Dr. Merbs

als Chef des Rettungsdienstes in der Wetterau seit Jahren regelmäßig an dieser Kampagne.



Foto: Rohde/GZW

Asklepios Neurologische Klinik Bad Salzhausen

Die Asklepios Neurologische Klinik Bad Salzhausen ist eine Fachklinik für Neurologie mit den Schwerpunkten akute Schlaganfallversorgung und Frührehabilitation. Auch für sämtliche anderen neurologischen Erkrankungen stehen im Akut- und Rehabilitationsbereich Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Sollte nach der neurologischen Akutbehandlung eine Rehabilitation erforderlich sein, kann diese nahtlos in der Klinik weitergeführt werden.

Die Aufnahme von neurologischen Notfallpatienten ist jederzeit möglich, die dafür notwendige Diagnostik (CT und CT-Angiographie) steht rund um die Uhr zur Verfügung. Zur ergänzenden Diagnostik wird auch ein MRT an der Klinik betrieben.

Über alle Phasen (Akut- und Rehabilitationsbereich) bestehen Versorgungsverträge für insgesamt 221 Betten. Die 61 Betten des Akutbereiches umfassen eine zertifizierte Stroke Unit (Schlaganfallspezialstation) zur Akutversorgung von Schlaganfallpatienten, eine Intensivstation mit Beatmungsplätzen und Frührehabilitation, sowie eine Station zur Diagnostik und Therapie eines breiten Spektrums nicht überwachungspflichtiger neurologischer Erkrankungen. In dem Rehabilitationsbereich werden Rehabilitanden der Rehabilitationsphasen C und D behandelt. Hier werden Rehabilitanden sämtlicher neurologischer Indikationen und Patienten nach neurochirurgischen Eingriffen betreut. Neben dem stationären Bereich bietet die Klinik auch ambulante Diagnostik und Therapie.

Die erste Stroke Unit in Hessen wurde 1996 hier eröffnet. Schon seit der Gründung der Neurologischen Klinik 1984 wurde eine

akutnahe Rehabilitation neurologischer Patienten mit umfassender Diagnostik durchgeführt. 2002 wurde eine Abteilung für Frührehabilitation neurologisch schwerst betroffener Patienten eröffnet. Kurz darauf folgte die Einrichtung einer Intensivstation mit Beatmungsplätzen.

Mitte 2016 wurde ein Neubau mit erweiterten Intensivkapazitäten und einer modernisierten Diagnostikabteilung in Betrieb genommen. Hier werden radiologische Untersuchungen (CT, MRT, Röntgen), Untersuchungen der internistischen Funktionsabteilung (u. a. Ultraschall, Endoskopie, PEG-Anlagen), neurophysiologische Untersuchungen (z. B. EEG, EMG, Nervenleitgeschwindigkeitsmessungen) und Neuro-Ultraschall (z. B. Hirnarterien, Muskel- und Nervensonographie) durchgeführt.

Kontakt

Dr. med. Jens Allendörfer

Ärztlicher Leiter

Facharzt für Neurologie

Intensivmedizin

DEGUM/DGKN Seminarleiter für neurovaskulären Ultraschall

Asklepios Neurologische Klinik Bad Salzhausen

Am Hasensprung 6

63667 Nidda

Tel: 06043 8040

Internet: www.asklepios.com



Asklepios Neurologische Klinik Bad Salzhausen

... und zum Schluss noch einmal – weil es so wichtig ist...

Wie kann ich erkennen und was kann ich tun, wenn plötzlich etwas passiert?

Wie erkenne ich einen Herzinfarkt?

- Starke Schmerzen von mindestens fünf Minuten hinter dem Brustbein. Oft mit Ausstrahlung in Arme, Beine, Oberbauch, zwischen die Schulterblätter bis in den Rücken oder in Hals und Kiefer.
- Massives Engegefühl mit heftigem Druck, Brennen oder starken Einschnürungsgefühlen im Brustkorb.
- Heftiges Brennen
- Übelkeit, Erbrechen, Atemnot, Unruhe
- Todesangst
- Angstschweiß mit kalter, fahler Haut
- Schwindel- und Schwächegefühl bis hin zur Bewusstlosigkeit

Was tun bei Verdacht auf Herzinfarkt:

- Wählen Sie sofort die Notruf-Nummer 112.
- Beschreiben Sie die Symptome, damit die Leitstelle den Rettungsdienst schickt.
- Nennen Sie Ihren Namen und Aufenthaltsort des Patienten.
- Beschreiben Sie, wie man Sie rasch findet (Seiteneingang/ Stockwerk).
- Sorgen Sie dafür, dass das Haus bei Dunkelheit gut beleuchtet ist.
- Lagern Sie den Patienten mit etwas erhöhtem Oberkörper und achten Sie darauf, dass er nicht friert.
- Lockern Sie einengende Kleidung und strahlen Sie Ruhe aus.
- Sollte die betroffene Person für solche Fälle eine Bedarfsmedikation (z. B. Nitrospray etc.) haben, helfen Sie bei der Einnahme.
- Übernehmen Sie die Fahrt zum Krankenhaus nicht selbst.
- Bei Kreislaufstillstand muss direkt nach dem Notruf eine Wiederbelebensmaßnahme mittels Herz-Druck-Massage durchgeführt werden.

→ *Herz-Druck-Massage: Nach 30 Thorax-Kompressionen werden 2 Atemspenden gegeben.*

Ein Patient mit einem Herzinfarkt muss so schnell wie möglich in ein Krankenhaus eingeliefert werden – jede Minute zählt.

Wie erkenne ich einen Schlaganfall?

- Bitten Sie die Person zu lächeln. Ist das Gesicht einseitig verzogen, deutet dies auf eine Halbseitenlähmung hin.
- Bitten Sie die Person, die Arme nach vorne zu strecken und die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung können Arme nicht gehoben werden, sinken oder drehen sich.
- Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen. Ist sie dazu nicht in der Lage oder klingt die Stimme verwaschen, liegt vermutlich eine Sprachstörung vor.
- Patient klagt über einseitiges Erblinden, verschwommenes Sehen oder beschreibt Doppelbilder.
- Patient klagt über Schwindel, Gangunsicherheiten und starke Kopfschmerzen.

Was tun bei Verdacht auf Schlaganfall:

- Wählen Sie unverzüglich die Notruf-Nummer 112 und schildern sie die Symptome, damit die Leitstelle den Rettungsdienst schickt.
- Nennen Sie Ihren Namen und Aufenthaltsort des Patienten.
- Beschreiben Sie, wie man Sie rasch findet (Seiteneingang/ Stockwerk).
- Sorgen Sie dafür, dass das Haus bei Dunkelheit gut beleuchtet ist.
- Sprechen Sie ggf. umstehende Menschen direkt an und bitten um Hilfe.
- Lockern Sie einengende Kleidung und strahlen Sie Ruhe aus.
- Geben Sie dem Betroffenen nichts zu essen oder zu trinken, der Schluckreflex kann gestört sein und es droht Erstickungsgefahr.
- Achten Sie auf freie Atemwege, entfernen Sie ggf. Zahnprothesen.
- Bewusstlose Patienten müssen in die stabile Seitenlage gebracht werden.
- Überwachen Sie Atmung und Puls. Setzen diese aus, muss sofort mit der Herz-Druck-Massage begonnen werden.

→ *Herz-Druck-Massage: Nach 30 Thorax-Kompressionen werden 2 Atemspenden gegeben.*

Auch beim Auftreten von Schlaganfall-Symptome zählt jede Minute!

Leseecke

Bücher und Webseiten zum Thema



Empfohlene Internetseiten

www.wetteraukreis.de/service/gesundheit-veterinaerwesen/dienstleistungen/vorsorge-fuer-den-betreuungsfall-vorsorgevollmacht

Vorsorgevollmacht für den
Betreuungsfall

www.bundesanzeiger-verlag.de/betreuung/patientenverfuegung.html

Die Patientenverfügung, früher auch „Patiententestament“ genannt, enthält Willenserklärungen des betroffenen Menschen, ob, wann, unter welchen Bedingungen und in welcher Art und Weise er eine medizinische Untersuchung oder Behandlung wünscht.

www.schlaganfall-hilfe.de

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe versteht sich als erster Ansprechpartner auf dem Gebiet des Schlaganfalls für die Betroffenen und ihre Angehörigen, aber auch für die Fachwelt.

www.dsg-info.de

Die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft ist eine wissenschaftliche Fach-Gesellschaft.

www.herzstiftung.de

Zu den Hauptaufgaben der Deutschen Herzstiftung gehört es, Patienten in unabhängiger Weise über Herzkrankheiten aufzuklären: Welche Therapien sind sinnvoll und welche Behandlungsmethoden können heute nicht mehr empfohlen werden.



Heft:

Herzgesund leben – cholesterin- bewusst essen

Hat Ihr Arzt bei Ihnen einen erhöhten Cholesterin- und/oder Blutfettspiegel festgestellt? Wissen Sie, was die Werte genau bedeuten und wie sie sich auf Ihr Herz auswirken? Dieses Heft liefert Antworten auf die Fragen. So erfahren Sie mit dem Risiko-Check, ob Ihr Herz durch die Cholesterinwerte oder andere Faktoren gefährdet ist. Ausführlich und praxisnah erhalten Sie leicht umsetzbare Informationen und Tipps, wie Sie Ihren Lebensstil verändern können, damit aus dem Risiko keine Krankheit wird.

aid-Heft zu beziehen über:

<http://shop.aid.de/1301/herzgesund-leben-cholesterinbewusst-essen>
ISBN/EAN 978-3-8308-1060-5
Bestell-Nr. 1301
Autorinnen: Ursel Wahrburg,
Ruth Rösch, Christine Graf
1,50 €



Buch:

Mediterrane Küche Genuss und Chance

Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen lassen sich erwiesenermaßen mit der Ernährung verhindern. Dass ein gesunder Ernährungsstil zudem mit viel Lebensfreude verbunden sein kann, beweist allen voran die mediterrane Küche, die unter Feinschmeckern sehr beliebt ist.

Buch zu beziehen über:

Deutsche Herzstiftung
Bockenheimer Landstr. 94-96
60323 Frankfurt am Main
Tel: 069 955128-0
E-Mail: info@herzstiftung.de
Internet: www.herzstiftung.de/kochbuch-mediterrane-kueche.html
23,- €



Gut besuchte Selbsthilfe- und Informations-MEILE in Butzbach

Rückblick Selbsthilfe- und Informations-MEILE Butzbach am 26.08.2017

Die Selbsthilfe- und Informations-MEILE war dieses Jahr in Butzbach ein voller Erfolg. Punkt 07:00 Uhr morgens hörte es auf zu regnen und 43 Stände konnten aufgebaut werden, ohne nass zu werden. Bis 15:00 Uhr wurden viele Interessierte begrüßt, die sich angeregt mit den teilnehmenden Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, Gesprächskreisen, sozialen und ehrenamtlichen Einrichtungen austauschten. Einige Stände hatten sich kleine Besonderheiten einfallen lassen, um die Menschen für die Gespräche zu gewinnen. Gelbe Luftballons lockten Interessierte zum Stand der Nachbarschaftshilfe Butzbach. „So viele Blutzucker-Messungen haben wir schon lange nicht mehr durchgeführt“, war die Aussage am Diabetiker-Stand. Die Adipositas-Selbsthilfegruppe verteilte gesunde Äpfel, der Arbeitskreis Demenz und der Pflegestützpunkt warben für die SOS-Rettungsdosen. Hand in Hand für krebs- und schwerstkranke Kinder verkauften Selbstgebasteltes, um mit dem Erlös bedürftige Familien zu unterstützen. Das Deutsche Rote Kreuz warb für die Blutspende und der Bundesverband der Organtransplantierten für Organspendeausweise. Bürgermeister Michael Merle würde die MEILE gerne öfter in Butzbach begrüßen. „Der Marktplatz bietet dafür ideale Bedingungen.“ Dr. Reinhold Merbs, Leiter des Gesundheitsamtes, lobte das Engagement der ehrenamtlich tätigen Menschen und hob noch einmal heraus, wie wichtig es sei, Unterstützung anzunehmen. Hilfe suchen bietet

gleichzeitig die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln und besondere Lebensumstände mitzugestalten. Anette Obleser von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises dankte allen Anwesenden für die Teilnahme und deren jährliche Bereitschaft, die Selbsthilfe- und Informations-MEILE mitzugestalten. Gleichzeitig dankte sie auch der Stadt Butzbach für die entgegengebrachte Unterstützung.

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Tel: 06031 832345

E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de

Internet: <http://selbsthilfe.wetterau.de>



Lauf für die Selbsthilfe – Lauf gegen Depression am 17. September 2017 in Bad Vilbel (Foto: privat)

Lauf für die Selbsthilfe – Lauf gegen Depression am 17.9.2017

Zum zweiten Mal beteiligte sich die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive mit 45 Walkerinnen, Läuferinnen und Läufern beim Bad Vilbeler Quellenlauf, die älteste Walkerin war 82 Jahre, der jüngste Läufer 16 Jahre alt. Das Tabuthema Depression in die Öffentlichkeit zu rücken und Werbung für den Selbsthilfegedanken zu machen, stand im Vordergrund dieser Aktion, an der nicht nur Betroffene und Angehörige mitmachten. Wieder kamen die auffallenden Laufshirts in der Vereinsfarbe bordeauxrot vom letzten Jahr zum Einsatz und machten mit dem Aufdruck „Lauf für die Selbsthilfe – Lauf gegen Depression“ auf das Anliegen der Bürgeraktive aufmerksam.

Depression ist eine Volkskrankheit, von der in Deutschland mindestens 4 Millionen Menschen betroffen sind und sie kann jeden treffen. Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen. Depressive Störungen zählen zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Krankheiten. Sie sind oft verbunden mit einem hohen Leidensdruck. Dabei hat Depression viele Gesichter. Dies macht sie schwer erkennbar, denn sie tritt mit vielen unterschiedlichen Symptomen auf, die häufig überdeckt sind von körperlichen Krankheitsanzeichen. Untersuchungen haben gezeigt, dass regelmäßige körperliche Aktivität die Symptome

einer Depression vermindern und das gemeinsame Bewegen in der Gruppe soziale Interaktion fördert und sich positiv auf den Körper auswirkt.

Insgesamt sechs Depressionsgruppen für Betroffene und deren Angehörige bietet die Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel mittlerweile an und die Nachfrage insbesondere von jüngeren Menschen steigt.

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Neues aus der Selbsthilfelandchaft

VCD-Betroffene – Selbsthilfegruppe in Friedberg

VCD steht für Vocal Cord Dysfunction (Stimmbandfehlfunktion). Etwa 5 % der vermeintlichen Asthmatiker sind davon betroffen. Bei VCD verschließen sich die Stimmbänder (die normalerweise wie ein V im Kehlkopf liegen) fast komplett. Dies führt zu einer heftigen, anfallsartigen Atemnot. Die Betroffenen haben das Gefühl, zu ersticken, obwohl dies nicht passieren kann. An VCD kann man nicht sterben. Das schlimmste, was passieren kann, ist, dass man das Bewusstsein verliert. Spätestens dann jedoch löst sich der Krampf und man kann wieder atmen.

Hat man eine Kombination aus Asthma und VCD, muss man lernen zu unterscheiden, um was für einen Anfall es sich gerade handelt, da die Symptome ganz ähnlich sind: Pfeifen des Atemgeräusch, Husten, massive Atemnot. Selbst Ärzte und Rettungssanitäter haben oft Schwierigkeiten, diese beiden Krankheiten zu unterscheiden.

Die Selbsthilfegruppe ist offen für Menschen, die entweder nur an VCD leiden, oder die eine Mischform aus Asthma und VCD haben.

Die Treffen finden jeden 2. Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr in Friedberg statt.

Die Gründung dieser Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

Kontakt:

Tel: 0175 6254843

E-Mail: greta-laura@gmx.de

Gründung einer Selbsthilfegruppe nach Krebs in Bad Nauheim

Alle, die Interesse an der neuen Selbsthilfegruppe nach Krebs haben, sind herzlich eingeladen. Willkommen sind Betroffene, ehemalige Patienten/innen und Angehörige.

Anfang 2017 lösten sich die beiden Frauenselbsthilfegruppen nach Krebs Bad Nauheim und Nidda auf. An der Selbsthilfeunterstützung Interessierte mussten die langen Anfahrtswege nach Büdingen und Wolferborn auf sich nehmen, um an den Treffen der dortigen Selbsthilfegruppen teilzunehmen. Nun wird es eine neue Selbsthilfegruppe nach Krebs in Bad Nauheim geben. Eine enge Zusammenarbeit mit dem Hochwaldkrankenhaus ist geplant. Ärztliche Vorträge, Informationen und Tipps rund um das Thema Krebs werden Betroffene und Angehörige bereichern und der gemeinsame Austausch untereinander wird ebenfalls gut tun. Es ist wichtig für Erkrankte und Angehörige mit Menschen zu sprechen, die durch die eigene Erfahrung wissen, was bewegt.

Geplant sind die Treffen im monatlichen Rhythmus. Interessenten können sich unverbindlich melden.

Die Gründung wird unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und der Frauenselbsthilfe nach Krebs.

Kontakt:

Tel: 06036 9056805 oder 06033 71706

E-Mail: Alexandra.Prues@gmx.de oder

Gerhard.Pistorius@yahoo.de

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke (DGM)

Landesverband Hessen

Allgemeine Muskelatrophie – ALS (Amyotrophe Lateralsklerose)
– SMA (spinal muscular atrophy) – u. v. m.

Die DGM Hessen führt ihre Landesverbandstreffen bis zu zweimal jährlich in Friedberg durch. Eine Selbsthilfegruppe im Wetteraukreis gibt es leider nicht.

Die Gründung einer Selbsthilfegruppe hier in der Region würde die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises unterstützen.

Kontakt:

DGM Landesverband Hessen

Tel: 06155 8250060

E-Mail: kai.dietrich@dgm.org

*Internet: www.dgm.org/landesverband/hessen
oder*

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Tel: 06031 832345

E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de

Internet: <http://selbsthilfe.wetterau.de>

Alleinerziehenden Treff im Mehrgenerationenhaus Müze Karben

Im Alleinerziehenden Treff wollen wir uns in zwangloser Atmosphäre über die besonderen Herausforderungen, denen wir uns als alleinerziehende Mütter und Väter stellen müssen, austauschen, uns vernetzen und gegenseitige Hilfeleistung bei organisatorischen Fragen geben. Wir treffen uns einmal monatlich an wechselnden Tagen.

Alle alleinerziehenden Mamas und Papas sind willkommen, egal ob die Kinder im eigenen Haushalt leben oder nicht.

Die Kinder können im Spielzimmer spielen und die Erwachsenen unterhalten sich bei Kaffee und Kuchen.

Kontakt:

Mehrgenerationenhaus Müze

Berliner Str. 12

61184 Karben (Burg-Gräfenrode)

Tel: 06034 5098974 oder 0160 8444072

Gesprächskreis Impfen und Impfschaden neu in Bad Vilbel

In Bad Vilbel gründete sich im Oktober 2017 ein neuer Gesprächskreis zum Thema Impfen und Impfschaden.

Der Gesprächskreis behandelt Fragen rund um das Thema Impfen. Behandelt werden unter anderem Themen wie die Aufklärungspflicht von Ärzten, Beipackzettel einzelner Impfstoffe und mögliche Nebenwirkungen bis hin zu Impfschäden.

Der Gesprächskreis trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat um 20:00 Uhr im Haus der Begegnung (1. Stock) in Bad Vilbel. Die Gruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Kontakt:

Daniela Bernhardt-Dächert und Oliver Signus vom hessischen Landesverband Impfschaden

E-Mail:

d.bernhardt-daeichert@landesverband-impfschaden.de oder o.signus@landesverband-impfschaden.de

Grüner Leuchtturm

Neue Selbsthilfegruppe in Butzbach zu den Themen Depression und Burnout für 30–50 jährige Betroffene.

Die Gruppe trifft sich donnerstags, 19:00 Uhr, 14-täglich.

Kontakt:

Diakonisches Werk Wetterau
Petra Seeger
Tel: 06033 966690

Neue Selbsthilfegruppe Brustkrebs in Bad Vilbel

Mitstreiterinnen gesucht

Brustkrebs ist weltweit die häufigste bösartige Tumorerkrankung bei Frauen. Allein in Deutschland sind jährlich nach Angaben des Robert-Koch-Institutes rund 57.000 Frauen neu von einer Brustkrebserkrankung betroffen. Somit erkrankt im Laufe ihres Lebens rund jede 10. Frau an Brustkrebs.

Gerne unterstützen wir Interessentinnen, die sich künftig regelmäßig in einer Selbsthilfegruppe zum fachlichen und persönlichen Austausch treffen wollen.

Die Gruppentreffen würden einmal monatlich stattfinden und werden in der Gründungsphase von einem von uns ausgebildeten In-Gang-Setzer begleitet werden. Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Kontakt:

Tel: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Brunch für Single-Mütter in Bad Vilbel

Zwangloser Austausch, gemeinsames Networking, gegenseitige Unterstützung, Initiativen, vielleicht Unternehmungen.

Jede Teilnehmerin sollte eine Kleinigkeit zum Brunch mitbringen.

Die Gruppentreffen finden jeden ersten Sonntag im Monat von 10:00 bis 12:00 Uhr im Spielhaus in Bad Vilbel statt.

Die Gründung der Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Kontakt:

Tel: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Selbsthilfegruppe Allergie und Anaphylaxie in Bad Vilbel

Austausch für Betroffene und Angehörige

Erdnüsse knabbern, neben einer blühenden Wiese spazieren, die Katze von nebenan streicheln. Die gewöhnlichsten Tätigkeiten können für Allergiker zum Problem werden. Die Gruppenmitglieder wollen sich informieren, austauschen und gegenseitig stärken.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden vierten Dienstag in jedem ungeraden Monat um 19:00 Uhr im Haus der Begegnung (1. Stock) in Bad Vilbel und wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Kontakt:

Tel: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Anonyme Alkoholiker nun auch in Bad Nauheim

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen aller Nationen, Kulturen und Weltanschauungen, die gemerkt haben, dass sie mit Alkohol nicht umgehen können und deshalb in ihren Gruppen, Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen.

Wir haben gelernt, dass Alkoholismus eine unheilbare Krankheit ist, die aber zum Stillstand gebracht werden kann, wenn es gelingt, heute das erste Glas stehen zu lassen.

Die Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt durch die Selbsthilfekontaktstelle des Wetteraukreises

Treffpunkt:

Bad Nauheim, Blücherstr. 23, Erika-Pitzer-Begegnungszentrum, jeden Montag, 20:00 Uhr.

Neue Selbsthilfegruppe Schlaganfall in Bad Vilbel

Mitstreiterinnen und Mitstreiter gesucht

Fast 270.000 Menschen in Deutschland erleiden pro Jahr einen Schlaganfall, also eine plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn, die umgehend ärztlich behandelt werden muss. Andernfalls sterben so viele Gehirnzellen ab, dass der Patient bleibende Schäden wie Lähmungen oder Sprachstörungen davonträgt oder sogar stirbt.

Gerne unterstützen wir Interessentinnen und Interessenten, die sich künftig regelmäßig in einer Selbsthilfegruppe zum fachlichen und persönlichen Austausch treffen wollen.

Die Gruppentreffen würden einmal monatlich stattfinden und werden in der Gründungsphase von einem von uns ausgebildeten In-Gang-Setzer begleitet werden. Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Kontakt:

Tel: 06101 1384

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Veranstaltungen und Termine

Fortbildungsangebot

Smartphone-Seminar

08. Februar 2018 in Friedberg

Fortbildungsangebot für alle Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis

Sich mal schnell untereinander Informationen zukommen zu lassen, lässt die langwierige Telefonkette einer Gruppe überflüssig werden. Viele kennen sich schon mit den neuen Kommunikationsmitteln aus. Doch viele könnten noch eingehendere Informationen im Umgang mit ihrem Smartphone gebrauchen. Wie zum Beispiel: Tasten und Tastenkombinationen; was ist eine App und was macht man damit? SMS, Whatsapp und Sprachnachricht; Bilder und Videos; Kalendereinträge erstellen und teilen; Konten einrichten und verwalten; E-Mails schreiben, beantworten und sortieren; Updates (Datensicherung).

Die Teilnehmer sollten bei Anmeldung zu dieser Fortbildung mitteilen, welches Smartphone-Modell sie an diesem Abend mitbringen.

Info:

Donnerstag, 08. Februar 2018, Kreishaus Friedberg
19:00–21:30 Uhr

Die Fortbildung ist begrenzt auf 15 Personen. Sollten sich mehr Personen anmelden, so bieten wir einen weiteren Termin am 15. Februar 2018, Kreishaus Friedberg 19:00–21:30 Uhr an.

Referentin: Informatikerin Ramona Wimmer

Anmeldung: Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Tel: 06031 832345

E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de

Internet: <http://selbsthilfe.wetterau.de>

Fortbildungsangebot

10 Minuten fürs Leben!

24. Januar 2018 in Bad Vilbel

In Deutschland sterben jährlich am plötzlichen Herztod mehr als 100.000 Menschen, darunter auch viele junge, sportlich aktive Menschen. Bevor der Rettungsdienst kommt, verstreicht wertvolle Zeit. Diejenigen, die erst vom Rettungsdienst wiederbelebt werden, haben selten mehr als 10% die Chance, zu überleben. Folgenlos bleibt es nur für die allerwenigsten: Viele leiden danach an schwersten Behinderungen. Grund dafür ist die Sauerstoffmangelversorgung des Gehirns. Hier entstehen die ersten schweren Schäden schon nach 3 bis 5 Minuten im Kreislaufstillstand.

In dieser Zeit sollte jeder in der Lage sein, Erste-Hilfe-Maßnahmen durchzuführen. Mit jeder Minute, die ohne Maßnahmen verstreicht, sinkt die Überlebenschance um 10%.

Wo Menschen aktiv sind, kann immer mal was passieren, auch in einer Selbsthilfegruppe. Hier ist Eigenverantwortung gefragt. Diese Veranstaltung möchte die Mitglieder der Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise in Bad Vilbel motivieren, diese Verantwortung zu übernehmen, und vor allem die Angst nehmen, vermeintlich etwas falsch zu tun. Jeder kann Ersthelfer werden. Durch diese Veranstaltung kann jeder die 10 Minuten bis zum Eintreffen der professionellen Hilfe überbrücken. Und seinem Mitmenschen eine bessere Chance geben, zu überleben.

Info:

Mittwoch, 24. Januar 2018, Haus der Begegnung (1. Stock) in Bad Vilbel, 19:00–22:00 Uhr

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel, Tel. 06101 1384

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Fortbildungsangebot

Wenn die Seele schmerzt

26. Februar 2018 in Bad Vilbel

Fortbildungsangebot für alle Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise in Bad Vilbel und Umgebung

„Wenn die Seele schmerzt“ ist ein Seminar über Bewältigungs-, Umgangs- und Gesundheitserfahrungen hinsichtlich seelischen Leids. Es werden Symptomatik und Auswirkungen psychischer Störungen besprochen. Für Fragen und Problematiken der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist die Fortbildung ausdrücklich offen und dankbar – die Referentin möchte so anhand spezieller Beispiele die verschiedenen Probleme veranschaulichen.

Info:

26. Februar 2018, Haus der Begegnung (1. Stock) in Bad Vilbel, 19:00 – 21:00 Uhr

Referentin: Dr. med. Renate Munzig, Oberärztin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Friedberg

Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Selbsthilfetag Bad Vilbel

16. März 2018

im Rahmen des Bürgerempfangs Bad Vilbel, Sport- und Kulturforum Dortelweil

Wir laden alle Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise und Begegnungsgruppen aus Bad Vilbel und Umgebung ein, am Selbsthilfetag teilzunehmen und ihre Arbeit und ihr Anliegen an Informationsständen zu präsentieren. Betroffene und Interessierte haben hier die besten Möglichkeiten, sich gegenseitig kennenzulernen und ins Gespräch zu kommen.

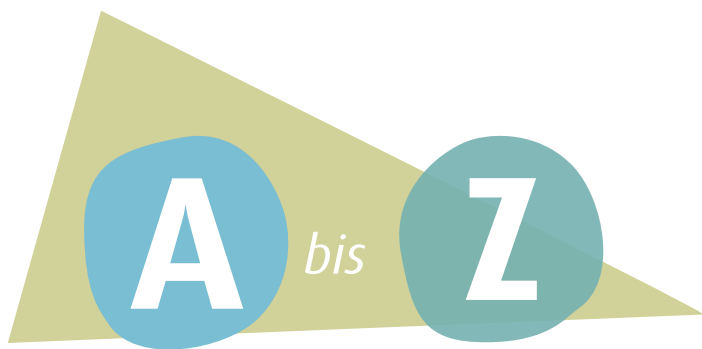
Info:

16.3.2018, Sport- und Kulturforum Dortelweil/Bad Vilbel, 18:00 – 21:00 Uhr

Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de



Selbsthilfegruppen / Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

A	Ernährung	Poliomyelitis / Kinderlähmung
AD(H)S	F	Prävention / Vorbeugung
Adipositas/Übergewicht	Fibromyalgie	Progressive supranukleäre Blickparese PSP
Ängste	Frauen	Prostatakrebs
Alleinerziehend	G	Psychisch belastete Menschen und deren Angehörige
Allergie und Anaphylaxie	Gehörlos	R
Alkoholkrankheit	Guillain-Barré-Syndrom GBS	Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit
Alport-Syndrom	H	Rheuma
ALS (Amyotrophie Lateralsklerose)	Hashimoto-Thyreoiditis	S
Angehörigengruppen	Hochsensibilität HSP	Schädel-Hirn-Verletzung
Arthrose	Herzerkrankungen	Schilddrüsenerkrankung
Augenstärkung	I	Schlaganfall
Autismus	Impfschaden	Seelische Gesundheit
Autoimmunerkrankungen	Integration	Sehbehinderung
B	K	Sklerodermie
Behinderungen	Krebserkrankung	SMA (Spinale Muskelatrophie)
Beziehungsstörungen	L	Soziales Miteinander
Blasenkrebs	Leukodystrophien	Soziale Phobien
Blind / Taub	Lichen Sclerosus	Stomaträger
Borderline-Syndrom	Lymphkrankeung	Stottern
Brustkrebs	M	Suchterkrankung
Burn out	Männer	Syringomyelie
C	Medikamentenabhängigkeit	T
Chiari Malformation	Morbus Bechterew	Taub/Blind
Chronische Erkrankung	Morbus Crohn / Colitis ulcerosa	Tinnitus
Cochlear-Implantat	Morbus Parkinson	Trauerverarbeitung
D	Multiple Sklerose	Trennung und Scheidung
Defibrillator-Träger	Muskelerkrankung	Tuberöse Sklerose
Demenz / Alzheimer	N	V
Depression	Nahtoderfahrung	VCG (Vocal Cord Dysfunktion)
Diabetes mellitus	Netzhautdegeneration	Verlassene Eltern
Dialyse	O	W
Down-Syndrom	Organtransplantation	Wechseljahre
E	Osteoporose	
Elektrosensibilität	P	
Eltern / Familie	Panikattacken	
Emotionale Gesundheit EA	Pflegende Angehörige	

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel geben Ihnen gerne nähere Auskünfte! Kontaktdaten finden Sie im Impressum auf Seite 2 oder auf der Rückseite dieser Ausgabe.



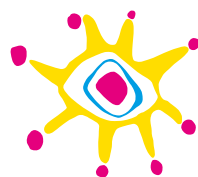
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerinnen: Eva Raboldt und Silke Schöck
Am Marktplatz 2
61118 Bad Vilbel

Telefon: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
Europaplatz, Gebäude B, Zimmer 187 a
61169 Friedberg

Telefon: 06031 832345 (8:00–12:00 Uhr)
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
Internet: <http://selbsthilfe.wetterau.de>



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover und Rückseite ©iStock.com/ThitareeSarmkasat, Seite 4 ©iStock.com/Pixel_away,
Seite 10 ©iStock.com/Rich Legg, Seite 12 ©iStock.com/eclipse_images

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 35. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

