

# Vorwort

Eine intensive Rehabilitation und ein ganzheitlicher, langfristiger Behandlungsansatz bilden bei der Erholung nach einem Schlaganfall einen wichtigen Baustein auf dem Weg zurück in den Alltag. Zum Zeitpunkt der Entlassung nach Hause oder in eine Pflegeeinrichtung besteht weiterhin großes Potenzial zur Besserung der Beschwerden. Auch für Angehörige wird mit der Diagnose »Schlaganfall« das Leben von einem Tag auf den anderen auf den Kopf gestellt. Ihnen soll dieser Ratgeber helfen, einen Schlaganfall frühzeitig zu erkennen und umgehend die richtigen Maßnahmen einzuleiten. Zudem möchte er Sie während der Rehabilitation und im Umgang mit der neuen Situation im Alltag begleiten.

Das erste Kapitel des Buches befasst sich mit den theoretischen Grundlagen und erklärt, welche Ursachen und Risikofaktoren es für einen Schlaganfall gibt und was genau dabei im Körper passiert.

Das zweite Kapitel widmet sich der Rehabilitation nach einem Schlaganfall. Dabei gehen wir ausführlich auf einzelne Symptome nach einem Schlaganfall ein und erläutern wissenschaftlich empfohlene Therapiemaßnahmen und Übungen, die Sie zu Hause mit den Betroffenen durchführen und so einen wertvollen Beitrag zur Rehabilitation leisten können.

Im dritten Kapitel werden alltagsrelevante Themen für die Zeit nach der Entlassung aus der Klinik erläutert. Sie erhalten Hilfestellung für die Lagerung in bestimmten Situationen, für Transfers (etwa vom Bett in den Rollstuhl) und bekommen Tipps zu Hilfsmitteln und Anlaufstellen. Zudem erhalten Sie Anregungen, wie Sie für sich selbst sorgen und wo Sie sich Unterstützung holen können.

*Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.*

Galileo Galilei

# Geleitwort

Trotz großer Fortschritte in der Akutbehandlung von Schlaganfällen in den letzten Jahrzehnten ist die Neurorehabilitation für viele Betroffene entscheidend für das Wiedererlernen von Alltagsfähigkeiten. Die Betroffenen werden nach einem Schlaganfall pflegerisch, therapeutisch und ärztlich betreut. Die Neurorehabilitation beginnt ab dem ersten Tag auf der Stroke-Unit. Die Betroffenen werden danach möglichst nahtlos in einer stationären Rehabilitationsabteilung weiterbetreut. Für die Wiedereingliederung ins Leben sind in der Regel auch tagesklinische oder ambulante Weiterbehandlungen notwendig. Es ist wichtig für den Erfolg, die Angehörigen (Familie, Freunde, Bekannte) in den Neurorehabilitationsprozess früh einzubeziehen. Ziel ist eine bestmögliche Lebensqualität für die Betroffenen wie für die Angehörigen.

Der vorliegende Ratgeber von Cornelia Cox, Therapiedirektorin der Rehaklinik Zihlschlacht (Kanton Thurgau, Schweiz), richtet sich in erster Linie an Angehörige. In verständlicher Sprache erklärt er Ursachen und Folgen eines Schlaganfalls, die Möglichkeiten einer modernen Neurorehabilitation und gibt praktische Tipps für die Angehörigen für den Alltag.

Es gibt bereits etliche Ratgeber für Betroffene und Therapeuten. Aber ein detaillierter Ratgeber speziell für Angehörige fehlte bisher, diese Lücke schließt das vorliegende Buch. Wir sind überzeugt, dass es die Angehörigen bei der erfolgreichen Rückkehr der Betroffenen ins Leben wesentlich unterstützen wird.

Prof. Dr. phil. Tim Vanbellingen (Leiter Forschungsentwicklung VAMED Schweiz AG) und Prof. Dr. med. Stephan Bohlhalter (Chefarzt und Klinikleiter der Klinik für Neurologie und Neurorehabilitation am Luzerner Kantonsspital)