

Ansprechpartner für die Gruppe sind:

Bärbel Langbein
Kohlsdorfer Str. 1
01705 Freital
Tel. 0351-4961615

Geralf Böhme
Hauptstr. 89B
01734 Rabenau OT Oelsa
Tel.0351-6470043

Marlies Kunath
Diakonie Behindertenberatung
im Weißeritzkreis
Alte Dresdner Str. 9
01744 Dippoldiswalde
Tel. 03504-600970



Tag der Begegnung im Mai 2008



Verschlaufpause am Wasser

16/03/2007 05:46

**Die Selbsthilfegruppe
Schlaganfall-Betroffene Freital
stellt sich vor**



Grillnachmittag Juli 2008

20/07/2008 14:39

Vorbeugen ist besser...

In Deutschland schlägt er jede Minute zu. Die Rede ist vom Schlaganfall. Er trifft nicht nur ältere Menschen, auch Jugendliche, ja sogar Kinder sind darunter..

Damit man schweren Behinderungen durch einen Schlaganfall vorbeugen kann, sollte man seine Risikofaktoren kennen und wissen, wie man sich im Akutfall verhalten soll.

Die Risikofaktoren sind unter anderem:

- **Bluthochdruck/Stress,**
- **hohes Cholesterin**
- **Rauchen, Übergewicht, Diabetes**
- **Herzrhythmusstörungen.**

Bevor es zum Schlaganfall kommt, sendet unser Körper Warnsignale aus. Oftmals treten Sehstörungen, Taubheitsgefühle oder Kribbeln in Armen und Beinen, Gangunsicherheiten oder Sprachstörungen auf. Da diese Beschwerden oft nur von kurzer Dauer sind und wieder verschwinden, werden sie von den Betroffenen leider oft ignoriert. Sinnvoll wäre es, seinen Hausarzt aufzusuchen und die Ursachen abzuklären. Treten diese Symptome massiv auf, ist schnelles Handeln lebensnotwendig wichtig:

Dann den Notarzt zu alarmieren und auf schnellsten Weg in ein Krankenhaus zu kommen, sind die einzig richtigen Schritte, die Leben

retten und Behinderungen minimieren können.

Ist es zum Schlaganfall gekommen, so verändert sich das Leben der Betroffenen aber auch der Angehörigen grundlegend. Oftmals drohen Einsamkeit und Isolation. Diesen Problemen entgegen zu wirken, Raum zum Reden mit Gleichbetroffenen zu haben, Tipps und Informationen auszutauschen, dafür sind Selbsthilfegruppen da. Sie sind notwendig, um ein Stück Normalität in die Welt der Betroffenen zurückzubringen.

Liebe Schlaganfall-Betroffene und liebe Angehörige!

Wir laden Sie ganz herzlich zu unseren gemeinsamen Nachmittagen ein.

In der Regel treffen wir uns jeden 3. Montag im Monat von 14.00 bis 16.00 Uhr in der Begegnungsstätte Freital Brückenstr. 18

Auf unserem Programm stehen u. a.:

- Kunsttherapie/Kreativnachmittage
- Spielenachmittag (Schach u. a.)
- sportliche Aktivitäten (Sportgruppe, Bowling, Schwimmen, kurze Wanderungen)
- Ausflüge, Museumsbesuche
- Sommerfest, Weihnachtsfeier
- Gesprächsrunden mit Ärzten

- und Therapeuten
- Diavorträge/Buchlesung

Neben allen Aktivitäten soll auch das Gespräch über das Leben nach dem Schlaganfall nicht zu kurz kommen. Gemeinsam besprechen wir in lockerer konstruktiver Atmosphäre, wie verschiedene Probleme gelöst werden können.

Dabei von anderen zu erfahren, wie sie mit dem Handicap leben, hat schon vielen geholfen, mit ihrem Alltag besser zurecht zu kommen. Ihr Partner bzw. die Betreuungsperson ist natürlich ebenfalls herzlich willkommen.

Unsere 1998 gegründete Gruppe ist relativ jung. Das Durchschnittsalter liegt bei ca. 50 Jahre. Kommen Sie doch einfach mal unverbindlich vorbei. Bitte rufen Sie aber vorher bei einem unserer Ansprechpartner an, weil wir ja auch unterwegs sind. Wie auch wir werden Sie feststellen, dass es Ihnen gut tut.

Wir freuen uns auf Sie!