

SELBSTHILFEGRUPPE

„LEBENSBAUM“

DIPPOLDISWALDE

FÜR SCHLAGANFALL

BETROFFENE

UND HERZKRANKE

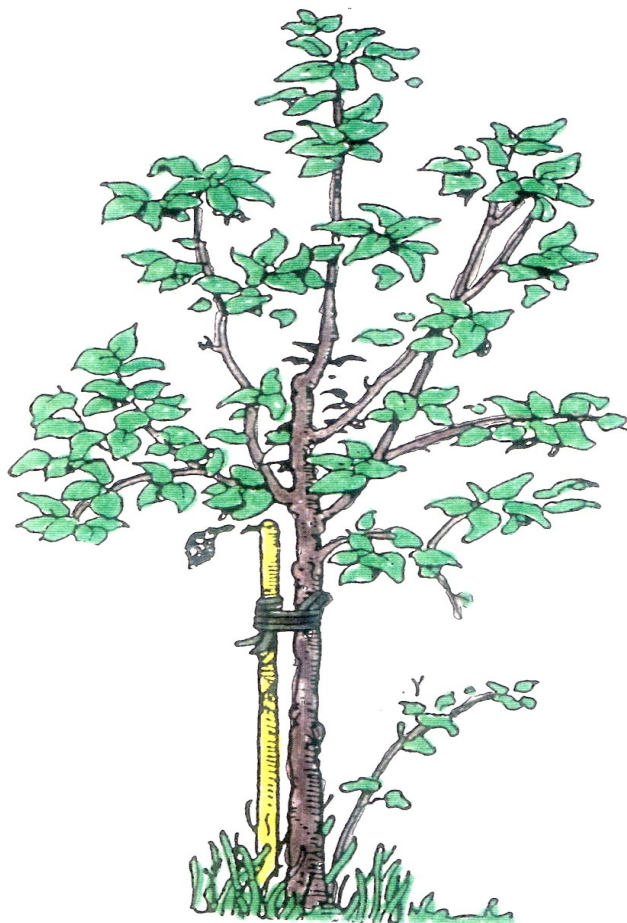
MENSCHEN

GEGRÜNDET

AM 12. APRIL 1994

WIR BIETEN UNSERE

UNTERSTÜTZUNG AN !



**Selbsthilfegruppe „Lebensbaum“
Dippoldiswalde**

**Norbert Kühne - Sprecher der Gruppe
Nikolai-Ostrowski-Str. 19
01744 Dippoldiswalde**

**Telefon: 03504 610688
Handy: 0173 8784398
Fax: 032223395514
E-Mail: info@shglebensbaum.de
Internet: www.shglebensbaum.de**

20 Jahre

Selbsthilfegruppe

„Lebensbaum“

Dippoldiswalde

Eine Gruppe für

Schlaganfall

Betroffene und

Herzranke

Menschen

Lieber Schlaganfall Betroffener



Lieber würde ich sagen, lieber Leidensgefährte, denn vor einigen Jahren passierte mir das Gleiche. Ich lag im Intensivzimmer des Krankenhauses und erfuhr, dass ich einen Schlaganfall erlitten hatte. Eine Mitteilung, mit der ich nichts anfangen konnte und von der ich auch nicht wusste, welche Folgen sie für mein weiteres Leben haben würde.

Schauen Sie sich einmal das Bild von dem jungen Bäumchen an, das so grün, frisch und gesund im Garten zu stehen scheint. Und doch sind kleine Mängel zu sehen. Ein Ast ist an- oder gar abgebrochen und der junge Stamm ist an einer Stütze festgebunden.

Sicher haben Sie schon gemerkt, dass Sie nicht mehr alle Bewegungen selbst ausführen können.

Es sind freundliche Physiotherapeuten an Ihr Bett getreten, die Ihre Bewegungsfähigkeit überprüft haben, um gleich mit der höchst notwendigen Behandlung zu beginnen. Jetzt und auch später heißt es üben, üben, üben! Ich denke noch daran, wie ich die erste Runde mit Hilfe der Therapeutin durch das Zimmer geschafft hatte. Alle meine Mitpatienten haben gebuhelt.

Dann geht es langsam aufwärts und sicher denken Sie daran, wie wird es nach der Kur zu Hause werden? Welche Hilfe wird nötig sein?

(Diesen Text schrieb ein Mitglied unserer Gruppe, das seit 1988 vom Schlaganfall betroffen ist.)

Unsere Selbsthilfegruppe steht gleichzeitig jeden mit einer Herzerkrankung offen !



Die Gruppe trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat 14 Uhr im Altenpflegeheim der Diakonie in Dippoldiswalde - Alte Dresdner Str. 9

Wir sind aber mitunter auch unterwegs, deshalb ist es sinnvoll vorher anzufragen, wenn Sie neu in unsere Gruppe kommen wollen.

Seit Februar 2005 gibt es „Sport nach Schlaganfall“ jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 13.30 bis 14.30 Uhr in den Räumen des Gesundheitsstudios, Inhaber: Peggy Mischke, in 01744 Dippoldiswalde, Nicolaistraße 10.

Bei uns können Sie Hilfe und Unterstützung bekommen.

Wir sprechen über unsere Sorgen und Probleme, laden uns kompetente Fachleute als Gäste ein, pflegen die Geselligkeit und unternehmen gemeinsame Ausflüge. Unsere Gruppe könnte für Sie und Ihre Angehörigen zu einer Stütze werden, wie der Stock an unserem Baum auf dem Deckblatt.

Lassen Sie sich recht herzlich zu uns einladen !

Ansprechpartner unserer Gruppe für Ihre Fragen:

Norbert Kühne
Nikolai – Ostrowski – Str. 19
01744 Dippoldiswalde
Tel.: 03504 610688 Mail: fkuehne@cablemail.de

Rudolf Zienert
Alte Str. 10 B / OT Ulberndorf
01744 Dippoldiswalde
Tel.: 03504 615169

Günter Pöschel
Lichteneichen 1 / OT Hermsdorf / W.
01768 Glashütte
Tel.: 03504 614643

Beraten und unterstützt werden wir von:

Marlies Kunath
Sozialarbeiterin der Behindertenberatung
Alte Dresdner Str. 9
01744 Dippoldiswalde
Tel. 03504 600971

Folgende Symptome lassen auf einen Schlaganfall schließen:

- Gefühllosigkeit, Taubheit an den unterschiedlichsten Körperregionen,
- Schwäche oder Lähmungserscheinungen an Arm, Gesicht oder Bein (besonders halbseitig), plötzliche Sehschwäche oder Sehstörungen, z. B. sehen von Doppelbildern, Verschwommensehen, einseitiger Sehverlust, halbseitige Gesichtsfeldausfälle,
- Hörverlust
- Erschwertes Sprechen, z. B. Wortsalat, Silbenverdrehungen, Sprachverlust oder Verstandisstörungen, das sich durch falsches Befolgen von Anweisungen, oder sinnlosen Wortschwall ausdrückt. Eine schwere Zunge kann zu Lallen führen.
- Benommenheit, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen oder Koordinationsschwäche können zu einer Unsicherheit beim Gehen und zu einer Fallneigung (besonders zu einer Seite) führen,
- Bewusstseinsveränderungen, z. B. Verwirrung oder Erregtheit, epileptische Anfälle, plötzliche und starke Kopfschmerzen, plötzliche Übelkeit, Fieber, Schläfrigkeit, Bewusstlosigkeit

Das sind die Anzeichen für einen Herzinfarkt

Starke Schmerzen - mit einer Dauer von mindestens fünf Minuten. Oft strahlen die Schmerzen in andere Körperregionen aus z. B. in die Arme, den Oberbauch, zwischen die Schulterblätter in den Rücken oder in den Hals und Kiefer.

- Oft tritt ein Herzinfarkt mit einem heftigen Druck oder einem sehr starken Einschnürungsgefühl im Herzbereich in Erscheinung.

- Oft handelt es sich bei den Schmerzen auch um ein stark brennendes Gefühl.

- Ein Herzinfarkt kann sich auch alleine mit so genannten „unspezifischen Anzeichen“ bemerkbar machen, was bei Frauen etwas häufiger vorkommt als bei Männern. Zu unspezifischen Anzeichen zählen z. B.: Übelkeit, Luftnot, Schmerzen im Oberbauch und Erbrechen. Da solche Beschwerden auch bei anderen harmloseren Erkrankungen auftreten können, empfiehlt die Deutsche Herzstiftung immer dann den Notarzt zu rufen, wenn diese unspezifischen Beschwerden in zuvor noch nie erlebtem Ausmaß auftreten. Möglicherweise steckt dann ein Herzinfarkt dahinter.

- Häufig tritt bei einem Herzinfarkt zusätzlich Angst auf, die sich z. B. mit einer blassen / fahlen Gesichtsfarbe und kaltem Schweiß bemerkbar machen kann.