

Medizinischer Leitfaden

Medizinische Folgevisite

Das tägliche Leben nach einem Schlaganfall



Je nach Schweregrad und betroffenem Hirnareal kann ein Schlaganfall stark unterschiedliche Folgen haben. Im darauf folgenden Monat besteht das Ziel darin, das frühere Leben so weit wie möglich wieder aufzunehmen. Manchmal sind dazu Umstellungen nötig.

Ich benötige Rehabilitationsmassnahmen. Wie läuft dies ab?

Ziel der Rehabilitation ist es, folgende Fähigkeiten so weit wie möglich wiederherzustellen: die Fähigkeit zu Gehen, Gegenstände aufzunehmen, zu sprechen ... Die Rehabilitation sollte so umgehend wie möglich begonnen werden. Ihre Dauer hängt von der Schwere des Schlaganfalls und Ihrer Genesungsfähigkeit ab. Sie kann einige Wochen bis zu mehreren Jahren dauern.

Wer kümmert sich um meine Rehabilitation?

Je nach betroffener Funktion sind verschiedene Personen für die Rehabilitationsmassnahmen zuständig:

- Der Rehabilitationsarzt definiert und verfolgt das Rehabilitationsprogramm in Zusammenarbeit mit den anderen Ärzten.
- Der Physiotherapeut lässt Sie bestimmte Bewegungen üben, mit denen bestimmte Muskeln gezielt trainiert werden.
- Der Ergotherapeut bereitet Sie wieder auf das tägliche Leben vor: manuelle Handhabungen, Spiele, Gesten, die Fähigkeit zu Schreiben, sich zu erinnern ...
- Der Logopäde hilft Ihnen bei der Gebärdensprache, beim Schreiben und beim Sprechen.

Ich muss mein Haus umbauen lassen. Gibt es dazu bestimmte Richtlinien?

Wenn Ihnen das Gehen oder das Stehen schwer fällt:

- Denken Sie daran, Haltegriffe anbringen zu lassen, die Ihnen beim Verlassen der Badewanne oder Ihres Bettes und beim Aufstehen vom WC helfen.
- Lassen Sie an Stellen mit Stufen Handläufe oder eine Stütze montieren (ein einfacher Handgriff reicht möglicherweise aus).
- Setzen Sie sich zum Duschen auf einen Kunststoffstuhl.
- Lassen Sie die Teppiche entfernen. Diese stellen eine Stolpergefahr dar.

- Lassen Sie die Möbel so umstellen, dass sie Sie nicht behindern, sondern im Gegenteil als Stütze dienen können.

Wenn Sie auf den Rollstuhl angewiesen sind:

- Lassen Sie die Türen entfernen und diejenigen Möbel verschieben, die Ihre Durchfahrt behindern könnten.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Bett dieselbe Höhe wie der Rollstuhlsitz hat. Lassen Sie es bei Bedarf erhöhen.
- Denken Sie daran, benötigte Gegenstände aus hohen Schränken so tief unterbringen zu lassen, dass sie sich in Ihrer Reichweite befinden.

Mir wurde der Besuch eines Psychologen empfohlen. Warum?

Der Schlaganfall ist mitunter sowohl für den Patienten als auch für seine Umgebung ein schwerwiegendes Ereignis.

Die Aufgabe des Psychologen besteht darin, zuzuhören, zu beraten und zu beruhigen.

Werde ich bald an meinen Arbeitsplatz zurückkehren können?

Arbeit ermüdet und kann stressen. Die Wiederaufnahme Ihrer beruflichen Tätigkeit kann erst dann in Betracht gezogen werden, wenn Sie sowohl in physischer als auch in psychologischer Hinsicht vollständig von Ihrem Schlaganfall geheilt sind.

Wenn Ihre Arbeit körperliche Anstrengungen erfordert oder sehr stressreich ist, können Sie beim Haus- oder Betriebsarzt beispielsweise um eine Anpassung Ihrer Arbeitsstelle oder der Arbeitszeit bzw. um einen Wechsel in eine andere Abteilung des Unternehmens bitten.

Die Folgen hindern mich daran, überhaupt eine Arbeit wieder aufzunehmen. Gelte ich als arbeitsunfähig?

Wenn Sie noch im erwerbsfähigen Alter sind kümmert sich bei längerdauernder Behinderung die kantonale IV-Stelle in Zusammenarbeit mit Ihren betreuenden Aerzten um die Zukunftsgestaltung. Es gibt verschiedene Kategorien der Arbeitsunfähigkeit, die eine Teilzeitarbeit oder einen vorzeitigen Ruhestand ermöglichen.

Die Rückkehr in ein normales Leben nach einem Schlaganfall kann langwierig sein. Ihr Leben und auch Ihre Wohnung müssen neu geordnet werden. Eine Wiederaufnahme der Arbeit ist nicht immer möglich. In Absprache mit Ihrem Aerteteam wird eine individuelle Strategie festgelegt.

Wenn Ihnen eine vollständige Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz nicht möglich ist, stehen Hilfen zur Verfügung (z.B. Umschulung durch IV). Erkundigen Sie sich bei Ihrem betreuenden Hausarzt.