

# Im Gespräch bleib

## Ein Schlaganfall wirkt sich auch auf das Um

Eine neurologische Erkrankung, wie der Schlaganfall, trifft immer die ganze Familie, das ganze Umfeld. Die Partnerschaft wird auf eine harte Probe gestellt. Als Angehörige ist es oft schwierig herauszufinden, wie man das erkrankte Familienmitglied bestmöglich unterstützen kann, weiß Mag. Juliane Nagele-Schneider, Psychologin der Neurologischen Reha der akuten Gesundheit.

*Was bedeutet ein Schlaganfall für nahe Angehörige?*

**Nagele-Schneider:** Nicht nur die betroffene Person, auch Angehörige befinden sich in einer Ausnahmesituation. Ein Schlaganfall reißt Betroffene buchstäblich aus dem Alltag heraus, und damit auch die Angehörigen. Auf einen Schlag verändert sich vieles – gesundheitliche Probleme werden hautnah miterlebt, auch finanzielle Unsicherheiten können entstehen. Nicht zuletzt fühlen sich manche Angehörige auch mitschuldig an der Erkrankung: indem sie Risikofaktoren nicht erkannt haben, nicht genug für



**Nach einem Schlaganfall müssen sich alle Familienmitglieder auf ein verändertes Leben einstellen.**

gesunde Ernährung gesorgt oder sich zu wenig um ärztliche Hilfe bemüht haben.

*Was raten Sie Angehörigen von Schlaganfall-Betroffenen?*

**Nagele-Schneider:** Auch mit der Erkrankung ist eine erfüllte Partnerschaft möglich. Im Wunsch sich gegenseitig nicht zu belasten, sprechen oft beide Partner ihre Sorgen nicht aus. Bleiben sie im Gespräch und sprechen sie Probleme, Schwierigkeiten und Themen, die Sie beschäftigen, offen an. Kinder, die mitbetroffen sind, brauchen spezielle Aufmerksamkeit und sollten dem Alter entsprechend über die Krankheit ihres Elternteils sprechen können. Bemerkten Sie bei sich oder bei den Kindern Verhaltensänderungen oder äußern andere Personen

solche Beobachtungen, sollten Sie umgehend psychologische, psychotherapeutische oder ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

*Welche Auswirkungen hat ein Schlaganfall auf die Partnerschaft?*

**Nagele-Schneider:** Das hängt stark davon ab, wie stabil die Partnerschaft vor dem Schlaganfall war und wie mit anderen schwierigen Lebenssituationen umgegangen wurde. Deshalb gibt es auch keine allgemeingültigen Ratschläge. Im Gespräch bleiben ist sicher ein wichtiger Punkt. Sprechen Sie ihre Sichtweisen zu dem Geschehenen, aber auch Ihre Gefühle, Stimmungen, Ängste und Zweifel an. Wichtig ist, dass Sie offen miteinander reden und sich beide Partner respektvoll begegnen.

*Was tun, wenn die Krankheit zum Mittelpunkt des Lebens wird?*

**Nagele-Schneider:** In manchen Fällen wird die Erkrankung beinahe zelebriert, keine anderen Themen haben daneben Platz. Paare sollten versuchen, den Alltag so normal wie möglich zu gestalten. Gemeinsame Interessen und Aktivitäten, die noch möglich sind, sollten ganz bewusst gepflegt werden. Das stärkt die Partnerschaft und andere Gesprächsthemen ergeben sich fast von selbst.

*Was würden Sie Angehörigen mit auf den Weg geben?*

**Nagele-Schneider:** Bei aller Sorge um ihren Angehörigen, achten Sie gut auf sich selbst. Vernachlässigen Sie ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen nicht. Auch Hobbies und Freiräume dürfen ihren Platz haben. Für die Pflege und Betreuung ihres Angehörigen brauchen Sie Kraft. Nehmen Sie sich die Zeit zum Auftanken. Auf Dauer geht es oft nicht ohne eine Person, die Sie in der Pflege unterstützt und Ihnen dadurch Auszeiten ermöglicht.

*Wann sollten Angehörige professionelle psychologische Hilfe in Anspruch nehmen?*

**Nagele-Schneider:** Wenn Sie sich oft überlastet, gereizt, erschöpft und niedergeschlagen fühlen, empfiehlt sich professionelle

Mag. Juliane Nagele-Schneider



Immer in meiner Nähe. Meine Apotheke



## Geistig fit bleiben ein Leben lang

Das Nachlassen der Gedächtnisleistung gehört zum normalen Altersprozess. Die Durchblutung in den kleinen Blutgefäßen des Gehirns funktioniert nicht mehr so gut und auch die Informationsübertragung



Mag. pharm. Susanne Schützinger-Österle  
Apothekerin  
in Bregenz

von Gehirnzelle zu Gehirnzelle läuft langsamer ab. Für die Fitness in unserem Kopf ist neben geistiger Betätigung - „Gehirnjogging“ - auch körperliche Aktivität und ausgewogene Ernährung wichtig. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Liter pro Tag wäre zu empfehlen, denn wer zu wenig trinkt, kann sich schlechter konzentrieren. Senioren, die ihre Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit verbessern wollen, können über einen längeren Zeitraum Ginkgopräparate ein-

nehmen. Das Extrakt aus dem Blatt des Ginkgobaumes verbessert die Durchblutung und schützt außerdem die Nervenzellen vor schädlichen Substanzen wie den freien Radikalen. Durch eine verbesserte Sauerstoffversorgung des Gehirns wird dessen Leistung unterstützt, denn obwohl das Gehirn nur zwei Prozent des Körpergewichts ausmacht, beansprucht es zwanzig Prozent der Sauerstoffmenge unseres Körpers. Ein weiteres natürliches Präparat, das unser Gehirn auf Trab hält, ist Le-

cithin. Die Einnahme von Lecithin – gewonnen aus der Sojapflanze – führt zu einer Steigerung der Denk- und Merkfähigkeit sowie der körperlichen Leistungsfähigkeit. Auch Knoblauch, vorzugsweise in hoch dosierten Präparaten, führt zu einer verbesserten Gedächtnisleistung und schützt außerdem vor Arteriosklerose.

Wenn Sie noch weitere Fragen zur geistigen Fitness im Alter haben, dann kommen Sie doch in die Apotheke. Wir beraten Sie gerne. (pr)

# en feld aus



Fotos: aks gesundheit

**Pflegende Angehörige benötigen auch Zeit für sich selbst, um Kraft zu tanken.**

Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen alles über den Kopf wächst, Sie Wut und Ärger auf die Patientin / den Patienten spüren. Angehörige gehen oft für einen langen Zeitraum über ihre Grenzen.

*Welches Angebot bietet die aks gesundheit Neurologische Reha für Angehörige?*

**Nagele-Schneider:** Es werden Angehörigengruppen angeboten,

in denen sich die Angehörigen unter fachlicher Betreuung untereinander austauschen und beraten lassen können. Weiters gibt es Einzelberatung und Betreuung durch Sozialarbeiterinnen, die auch Angehörige in Anspruch nehmen können. Auch psychologische Beratung und Begleitung für Betroffene und Angehörige stehen zur Verfügung. (red)



**Info**

**aks gesundheit GmbH**  
Neurologische Reha  
Färbergasse 13, 6900 Bregenz  
T 055 74 / 202 – 3000  
gesundheits@aks.or.at  
www.aks.or.at  
Ein Unternehmen der aks Gruppe

## Ich freu mich auf den Purzelbaum!

**Eltern-Kind-Gruppen starten in Hörbranz und Kennelbach**  
Sie und Ihr(e) Kind(er) möchten sich regelmäßig mit anderen Eltern und Kindern treffen? Sie freuen sich über Abwechslung und neue Ideen für Ihren Familienalltag?

In den Purzelbaum Gruppen Hörbranz und Kennelbach finden Sie an 10 Vormittagen Spiel und Spaß für Sie und Ihr(e) Kind(er) bis 4 Jahre, sowie Info und Austausch zu Fragen der Kindererziehung, Freizeitgestaltung, Gesundheit und vieles mehr.

**Purzelbaum-Gruppe Hörbranz:**  
Dienstag vom 4. Oktober bis 13. Dezember 2016  
von 9:30 – 11:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim in Hörbranz  
**Purzelbaum-Gruppe Kennelbach:**  
Dienstag vom 6. Oktober bis 15. Dezember 2016  
von 9:30 – 11:30 Uhr  
Ort: Alta Gmoand in Kennelbach

**Infos und Anmeldung:**  
bei der Gruppenleiterin Sabine Brugger, 0676 5542580, bruggersabine@gmx.at

Mit Unterstützung des Kath. Bildungswerks Vorarlberg, den Gemeinden Hörbranz und Kennelbach, der Pfarre Hörbranz, Land Vorarlberg und Bundesministerium für Familien und Jugend. (pr)

Näheres zum Purzelbaum unter [www.elternbildung-vorarlberg.at](http://www.elternbildung-vorarlberg.at)



Entgeltliche Einschaltung

Für Ihre Stimme.

# DANKE

Fürs Zuhören.

**PflegerIn 2016 nominieren:  
JETZT MITMACHEN!**

[www.pflegerIn-mit-herz.at](http://www.pflegerIn-mit-herz.at)

Österreichs Pflegerinnen und Pfleger kümmern sich voller Herzlichkeit, kompetent und engagiert um die ihnen anvertrauten Menschen. Zeit, dass wir auch ihnen Danke sagen. Schlagen Sie jetzt Pflegerinnen oder Pfleger auf [www.pflegerIn-mit-herz.at](http://www.pflegerIn-mit-herz.at) vor. **Einsendeschluss ist der 21. 10. 2016.**