

2022

All Dag kréien 4 Leit e Schlag
zu Lëtzebuerg - 112 - Zäit = Gehier



Blëtz a.s.b.l.

Lëtzebuenger Associatioun fir Betreffener vun engem Hiereschlag

**Unter der Schirmherrschaft Ihrer Königlichen Hoheit
der Erbgroßherzogin**

Courrier: **BLËTZ a.s.b.l.** 68, rue du Château L-3217 Bettembourg
Verwaltung: 18, rue Michel Hack L-3240 Bettembourg Tel.: 26 51 35 51 - 621 88 00 88
info@bletz.lu - www.bletz.lu - facebook - linkedIn
CCPL LU84 1111 7009 1792 0000

Stroke Alliance For Europe
The Stroke Patient Voice in Europe



Vorwort Ihrer Königlichen Hoheit der Erbgroßherzogin Stéphanie



© Maison du Grand-Duc / Sophie Margue

Ich bin glücklich und dankbar, die a.s.b.l. „Blätz“ durch meine Schirmherrschaft unterstützen zu können. Die Vereinigung leistet einen sehr wichtigen Beitrag zur Information und Sensibilisierung bezüglich des Schlaganfalls. Außerdem bietet sie den Betroffenen die notwendige Unterstützung um die gebotene Hilfe und Pflege zu erhalten.

Im schwierigen Umfeld in dem wir aktuell leben, ist der Einsatz von „Blätz“ umso wichtiger, insbesondere für Menschen mit Behinderung die durch die Pandemie noch weiter isoliert werden.

Die Gesundheitskrise steht seit vielen Monaten im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit und bereitet uns zu Recht Sorgen. Sie darf jedoch nicht den Blick auf andere schwere Erkrankungen einschränken, die uns nach wie vor peinigen. Eine schnelle Behandlung nach einem Schlaganfall ist entscheidend um das Risiko von Tod oder Folgeschäden zu verringern. Viele Menschen zögern jedoch in diesem gesundheitlich belasteten Umfeld einen Arzt aufzusuchen. Umso wichtiger ist es deshalb, die Bevölkerung bestmöglich über Symptome zu informieren und auf Prävention zu setzen. Eine große Herausforderung, zu deren Bewältigung, „Blätz“ einen wichtigen Beitrag leistet.

Stéphanie
Grand-Duchesse Héritière
de Luxembourg

Vorwort Chantal Keller



© Raymond Clement

Liebe Mitglieder,

Wir freuen uns Sie wieder begrüßen zu dürfen und insbesondere, Ihnen einige Neuigkeiten im Programm vorstellen zu können.

Ab April 2022 werden wir unsere Porte-ouverte wieder einmal im Monat einführen, und zwar an einem neuen Ort, im Centre Culturel in Hunche-range.

Eine weitere Neuigkeit besteht darin, dass wir einmal im Monat Sport im Rehazenter anbieten. Außerdem wird erneut einmal im Monat Pétanque angeboten.

Wie Sie sehen, geben wir Ihnen viele Möglichkeiten wieder aktiv zu werden.

Wir möchten Sie auf diesem Wege ermutigen, Mitglied von Blätz zu werden, falls dies noch nicht der Fall ist. Wir brauchen Ihre Unterstützung und würden uns sehr über Ihre Mitgliedschaft freuen.

Bitte beachten Sie, dass alle Aktivitäten nur mit einem gültigen Covid-19 Impfpass möglich sind.

Blätz bedankt sich für ihre Unterstützung, bei: Herrn Laurent Zeimet, Bürgermeister der Gemeinde Bettembourg; Herrn Alexis Lion, Direktionsbeauftragter, FLASS; Dr. Gaston Schütz, Generaldirektor, Rehazenter; den Herren Xavier Masson, Olivier Hanus und Aurélie Soutmons-Renglet, Physiotherapeuten, sowie bei Back to Sport; Herrn Paul Vitali, Präsident, „Carreau boules“ und Herrn Steve Reckel, Bürgermeister der Gemeinde Mondorf-les-Bains.

Chantal Keller
Präsidentin

Team Blëtz



© Raymond Clement

Von links nach rechts: Laura May, Tessy Vandermerghel, Pierre Berger, Yasmine Silbereisen, Malou Wagner, Karin Magar-Klein, Chantal Keller, Nicole Backes-Walesch, Audrey Speitel, Raoul Klapp, Claudine Muno

Das Team Blëtz besteht aus **Betroffenen**, **Familien** und **Freunden**.

Einer Botschafterin **Claudine Muno** und einem Botschafter **Pitt Koeller**

Das Komitee besteht aus der Präsidentin, **Chantal Keller**, der Vizepräsidentin, **Malou Wagner**, dem Vorstandssekretär, **Pierre Berger**, der Kassiererin, **Nicole Backes-Walesch**, den Vorstandsmitgliedern, **Karin Magar-Klein**, **Yasmine Silbereisen** und **Laura May**.

Dem Webmaster, **Raoul Klapp**, der Generalsekretärin **Audrey Speitel** und der Administrativen Assistentin, **Tessy Vandermerghel**.

Courrier: **BLËTZ a.s.b.l.** 68, rue du Château L-3217 Bettembourg
Verwaltung: 18, rue Michel Hack L-3240 Bettembourg Tel.: 26 51 35 51 - 621 88 00 88
info@bletz.lu - www.bletz.lu - facebook - linkedIn
CCPL LU84 1111 7009 1792 0000

Wissenschaftliches Gremium von Blëtz a.s.b.l.

Was versteht man unter „wissenschaftlichem Rat“?

Der wissenschaftliche Rat umfasst Vertreter verschiedener Berufsverbände, die in unterschiedlichen Sparten der Betreuung von Schlaganfallpatienten tätig sind. In ihrer Rolle als Experten validieren sie das von „Blëtz“ bereitgestellte Informationsmaterial. Sie helfen mit ihrem Wissen, die edukativen oder wissenschaftlichen Projekte von Blëtz praktisch bei der Porte Ouverte zu vermitteln. Als Vertreter von Berufsorganisationen sind sie nicht in den Vorstand von „Blëtz“ wählbar (Ausnahme: Experten im Ruhestand). Zur Gewährleistung der Unabhängigkeit der beiden Parteien ist ihre Zusammenarbeit mit „Blëtz“ rein konsultativ und schließt jede Verbindung zu ihrer gewerblichen Tätigkeit aus. Details: www.bletz.lu

Porte ouverte

Centre culturel de Huncherange



(Zougang fir Persounen mat ageschränkter Mobilitéit. Grousse Parking)

Richtig Handeln bei Schlaganfall - NOTRUF 112

Bei einem Schlaganfall muss man schnell reagieren. Deshalb ist es wichtig, die Zeichen und Symptome eines Schlaganfalls sofort zu erkennen. **Mit jeder Minute**, in der der Schlaganfall unbehandelt und somit der Blutfluss zum Gehirn unterbrochen bleibt, verliert der Patient ca. **1,9 Millionen Neuronen im Gehirn**. Dies kann bedeuten, dass der Patient möglicherweise das Sprachvermögen, die Motorik, das Gedächtnis und vieles mehr verliert. Bei einem Schlaganfall muss man schnell reagieren. Wenn Sie die Zeichen und Symptome kennen, verlieren Sie keine Zeit und holen Sie sofort ärztliche Hilfe. Act FAST!

F.A.S.T:

F: Face = Gesicht: Bitten Sie den Patienten zu lächeln. Ist das Lächeln asymmetrisch?

A: Arms = Arme: Bitten Sie den Patienten, beide Arme zu heben. Sinkt ein Arm nach unten?

S: Speech = Sprache: Ist die Sprache verwaschen oder komisch?

T: Time = Zeit: Erkennen Sie eines dieser Symptome: umgehend 112 wählen !!!

Wichtige Informationen für den Rettungsdienst:

- Genaue Uhrzeit des Beginns der Symptome
- Vorerkrankungen und aktuelle Medikation

Zwischenzeitlich:

- Achten auf freie Atemwege!
- Dem Betroffenen nichts zu essen oder zu trinken geben!



CORPS GRAND-DUCAL
INCENDIE & SECOURS

Der Schlaganfall

Die transitorische ischämische Attacke (TIA) = ein Warnschuss

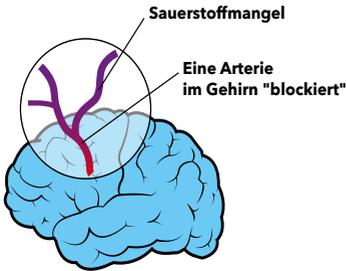
Die TIA (= vorübergehende Blutleere in einem Teil des Gehirns) oder der „kleine“ Schlaganfall dauert Sekunden bis maximal 24 Stunden. Eine TIA darf nicht verharmlost werden, da sie häufig der Vorläufer

eines schwereren Schlaganfalls ist. Ein Patient mit einer solchen akuten TIA muss genauso dringend auf einer Stroke Unit behandelt werden wie ein Patient, der einen kompletten Schlaganfall erlitten hat.

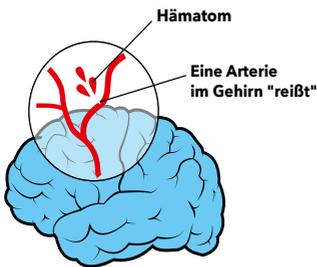
Der Schlaganfall

Man unterscheidet zwei Arten von Schlaganfällen:

Ischämischer Schlaganfall (80%)



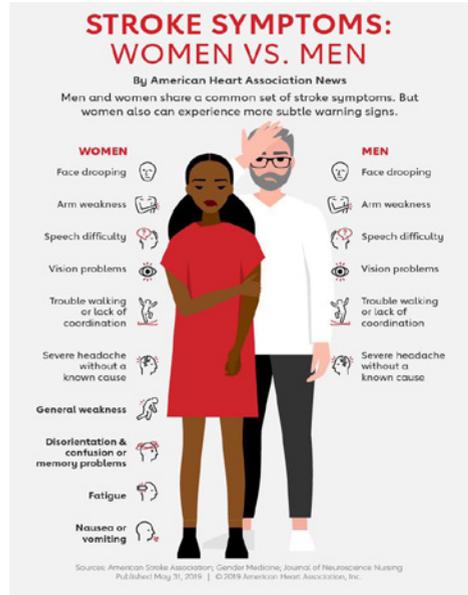
Hämorrhagischer Schlaganfall (10-15%)



Zu einem Schlaganfall kommt es, wenn ein gehirnversorgendes Gefäß durch ein Blutgerinnsel verstopft ist (85-90 %) oder wenn ein Gefäß im Gehirn platzt (etwa 10-15 % der Fälle). Das minderdurchblutete oder von dem ausgetretenen Blut zusammengedrückte Gehirngewebe funktioniert nicht mehr richtig und es kommt zu meist plötzlich auftretenden Ausfällen.

Gehirngefäßkrankheiten sind die dritthäufigste Todesursache und die Hauptursache erworbener Behinderungen im Großherzogtum. Im Großherzogtum Luxemburg treten etwa 4 Schlaganfälle pro Tag auf.

Die häufigsten Symptome sind:



Der wichtigste Faktor in der Akutbehandlung des Schlaganfalls ist die rasche Zuweisung in eine spezialisierte neurologische Krankenhauseinrichtung, eine sogenannte Schlaganfallspezialstation oder Stroke Unit.

Die rasche Zuweisung in eine Stroke Unit ist von herausragender Bedeutung, da eine Wiedereröffnung eines Gefäßes (Thrombolyse) in der Regel nur innerhalb der ersten 3 Stunden durchgeführt werden kann.



Hierdurch kann das Ausmaß des Schlaganfalls vermindert werden. Darüber hinaus können auf einer Stroke Unit ein zweiter Schlaganfall und weitere Komplikationen verhindert werden.

Dr Jill B. Taylor: Mit einem Schlag

DRINGENDE APPELLE AN DIE UMWELT IM KRANKENHAUS:

- Kommt nahe an mich heran, sprecht langsam und deutlich.
- Wiederholt alles - tut einfach so, als wüsste ich gar nichts und finge ganz von vorne an.
- Achtet auf das, was eure Körpersprache und Mienen mir vermitteln.
- Haltet Blickkontakt mit mir. Ich bin hier drin, sucht mich. Ermutigt mich.
- Berührt mich vorsichtig, und verbindet euch mit mir.
- Schützt meine Energie. Kein Radio, Fernsehen oder nervöse Besucher! Haltet die Besuche kurz (5 Minuten).
- Bringt mir die Welt kinästhetisch nahe. Lasst mich alles fühlen. (Ich bin wieder ein Säugling). Geht sanft mit mir um, wie mit einem Neugeborenen.
- Vertraut darauf, dass mein Gehirn immer weiterlernen kann.
- Ruft mir Familie und Freunde immer wieder in Erinnerung. Hängt die Karten und Fotos da auf, wo ich sie sehen kann. Beschriftet sie, damit ich sie durchgehen kann.

DRINGENDE APPELLE AN DIE UMWELT IM ALLTAGSLEBEN:

- Ich bin nicht dumm und nicht taub, ich bin verletzt. Bitte respektiert mich und erhebt nicht die Stimme.
- Seid beim zwanzigsten Mal, wenn ihr mir etwas beibringt, genauso geduldig wie beim ersten Mal.

- Stimuliert mein Gehirn, wenn ich die Energie habe, etwas Neues zu lernen, aber ihr müsst wissen, dass mich schon kleine Dinge sehr anstrengen können.
- Vertraut darauf, dass ich es versuche - nur eben nicht in eurem Tempo oder mit euren Fähigkeiten.
- Berücksichtigt bitte, dass meine Medikamente mich müdemachen und auch meine Fähigkeit beeinträchtigen, mich wie ich selbst zu fühlen.
- Stellt mir Fragen, auf die ich spezifische Antworten geben kann. Lasst mir Zeit, um die Antwort zu finden. Vermeidet Ja/Nein-Fragen.
- Sprecht direkt mit mir, nicht mit anderen über mich.
- Ermutigt mich. Erwartet von mir, dass ich wieder ganz gesund werde, auch wenn es zwanzig Jahre dauert.
- Bitte beendet nicht meine Sätze für mich, und ergänzt auch nicht die Wörter, die ich nicht finden kann. Ich muss mein Gehirn trainieren.
- Es kann sein, dass ich euch in dem Glauben lasse, ich verstehe mehr, als es in Wahrheit der Fall ist.
- Liebt mich so, wie ich heute bin. Verlangt nicht von mir, so zu sein, wie ich früher war. Mein Gehirn ist jetzt anders.
- Lobt all meine kleinen Erfolge. Sie machen mir Mut.

Wir bedanken uns bei Frau Barbara Plückhahn vom Knauer Mens Sana Verlag für die Erlaubnis, Auszüge des Buches „Dr. Jill B. Taylor : Mit einem Schlag“ zu verwenden.

Die „Apotheken Umschau“ gibt im Ratgeber-Text über Schlaganfall folgende Tipps

Hier einige Tipps für den Alltag:



- Trainieren Sie Ihre Gesichtsmuskeln vor dem Spiegel: Blasen Sie die Backen auf, schieben Sie die Luft von einer Wange in die andere, strecken Sie die Zunge heraus, zeigen Sie die Zähne, lächeln Sie, lachen Sie, ziehen Sie einen Schmolmund, runzeln Sie die Stirn.
- Halten Sie sich beim Essen möglichst aufrecht.
- Helfen Sie sich beim Essen gegebenenfalls mit Tricks: Verzichten sie auf Tischtücher und bringen sie Gummipoppen an der Unterseite von widerstandsfähigen Gegenständen an. Beim Trinken helfen manchmal Schnabeltassen. Griffverdickungen vereinfachen das Essen.
- Einfachere Körperpflege: Mit einem Badehocker in der Duschkabine

können Sie sich beim Duschen setzen. Zum Abtrocknen des Körpers kann auch ein saugfähiger Frottee-Bademantel angezogen werden.

- Ziehen Sie immer zuerst die kranke Seite an. Beim Ausziehen ist es umgekehrt: hier kommt zuerst die gesunde Seite dran. Ihre Schuhe sollten weit zu öffnen sein. Ein Klettverschluss ist am praktischsten. Vorsicht: In Schuhen mit Gummisohlen stolpert man leicht.
- Auch Teppiche sind eine Stolpergefahr. In der Wohnung sollte möglichst nichts im Weg stehen.
- Mobil trotz Schlaganfall? Ob und wann Sie nach einem Schlaganfall wieder Auto fahren dürfen, sollten Sie mit Ihrem Arzt abklären. Rüsten Sie Ihren Wagen gegebenenfalls entsprechend um.

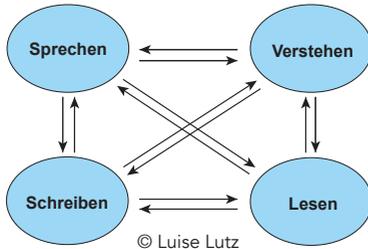
Wir bedanken uns bei Simone Herzner für die Erlaubnis, Auszüge aus der „Apotheken Umschau“ zu verwenden: siehe auch unter <http://www.apotheken-umschau.de/Schlaganfall>.



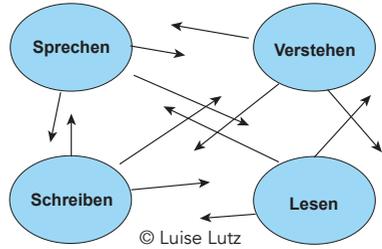
Eine Einführung und Begriffserklärung der Aphasie

Der Begriff Aphasie bezeichnet eine erworbene Sprachstörung, die in 80% der Fälle durch einen Schlaganfall entsteht.

Die vier Modalitäten arbeiten zwar selbstständig, aber synchron



Gestörte Synchronie: Die Modalitäten kooperieren nicht mehr



Unter den Patienten mit einem erstmaligen Schlaganfall weisen ca. 30% eine Aphasie auf. In etwa einem Drittel der Fälle mit anfänglicher Aphasie kommt es zu einer weitestgehenden Normalisierung der Sprachfunktionen innerhalb der ersten vier Wochen. Nach diesem Zeitfenster nehmen die spontanen Rückbildungen der Symptome jedoch immer weiter ab. Nach sechs Monaten sind 44% frei von aphasischen Symptomen.

Es werden vier Standardsyndrome der Aphasie unterschieden, die sich in ihrem Erscheinungsbild und ihren Symptomen unterscheiden.

Broca-Aphasie

Menschen mit einer Broca-Aphasie sprechen häufig in kurzen, einfachen Sätzen oder reihen inhaltstragende Wörter einzeln aneinander. Das Sprechen ähnelt einem „Telegrammstil“. Der Sprachfluss ist häufig stark verlangsamt und angestrengt, das Finden der passenden Wörter erschwert das Sprechen zusätzlich.

Das allgemeine Verstehen von Sprache ist vergleichsweise gut erhalten.

„Ja...Hund...Hause... essen...jeden Tag...
Futter... und dann..
Gassi gehen...ja...“

Wernicke-Aphasie

Menschen mit einer Wernicke-Aphasie produzieren häufig lange, verschachtelte Sätze, in denen sich Satzteile oder ganze Sätze wiederholen.

In schweren Fällen kommt es zu einer scheinbar flüssigen Produktion von Sprache, deren Inhalt jedoch wenig oder keinen Sinn ergibt.

Die Wahl von passenden Wörtern oder Lauten fällt Menschen mit Wernicke-Aphasie häufig schwer.

Das Sprachverständnis ist meist stark beeinträchtigt.

„Und dann geh ich da will ich das gehen.
Und dann Arbeit muss ich ja will ich ja meken.
Aber wenn machen die und dann die eine Sache gekrekl“

Amnestische Aphasie

Die Amnestische Aphasie ist die leichteste Form der Aphasie. Betroffene zeigen in der Spontansprache und beim direkten Benennen von Gegenständen Wortfindungsstörungen. Diese werden durch die Verwendung von Redefloskeln oder das Umschreiben von Wörtern umgangen. Selten kommt es zur Ersetzung des Zielwortes durch ein Wort, das eine semantische Nähe (z.B. Blume anstatt Baum) aufweist oder zu Satzabbrüchen.

„Und dann kam der...Wagen...der Krankenwagen...und der Mann...äh...Arzt hat gesagt, ich muss ins Krankenhaus...meine meine....Frau ist auch mitgekommen“

Globale Aphasie

Die globale Aphasie stellt die schwerste Form der Aphasie dar. Das Verstehen von Sprache sowie die Produktion sind stark gestört.

Häufig sprechen Global-Aphasiker nur einzelne Worte oder immer wiederkehrend die gleiche Redefloskel.

Das Sprachverständnis ist stark eingeschränkt, sodass oft nur einzelne Wörter verstanden werden können oder diese aus der jeweiligen Situation erschlossen werden.

„Daaadaadaa... meine Güte...daadaa“

Dysarthrie

Bei einer Dysarthrie ist die Steuerung und Ausführung von Sprechbewegungen beeinträchtigt.

Alle an der Artikulation beteiligten Muskelgruppen wie Atemmuskulatur, Kehlkopfmuskulatur oder Zungen- und Lippenmuskulatur können von der Bewegungsstörung betroffen sein.

Dies kann dazu führen, dass die Sprechatmung, die Sprechstimme, die Artikulation oder Betonung bzw. der Tonfall beeinträchtigt sind.

Dysarthrische Menschen sprechen häufig langsam und mit einer deutlich sichtbaren Anstrengung, je nach Schwere der Störung ist die Sprache leicht oder völlig unverständlich.

Das Sprachverständnis ist bei einer Dysarthrie nicht beeinträchtigt.

Sprechapraxie

Die Sprechapraxie ist eine Planungs- und Programmierungsstörung der Sprechbewegungen, die sehr komplex und unterschiedlich ist.

Die Symptome können einzelne Sprachlaute, den Redefluss, die Akzentuierung, die Intonation oder das Sprechverhalten betreffen. Häufig sind die Fehler unbeständig und wechselhaft.

Die Betroffenen zeigen mit den Lippen und der Zunge artikulatorische Suchbewegungen, um die passenden Laute zu bilden. Es kann jedoch auch zu Phasen kommen, in denen die Sprachproduktion störungsfrei ist.

Das Sprachverständnis ist häufig gut erhalten.

Wir bedanken uns bei Silke Boden - Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe und Luise Lutz, sie entwickelte das verbreitete MODAK-Konzept für die Aphasiotherapie.

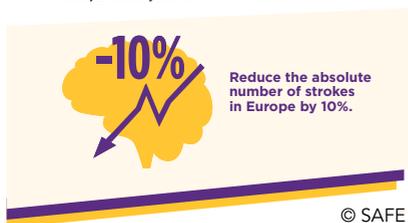
Welches sind die Ziele und Wünsche von Blätz?

Ziel der Vereinigung ist es, Schlaganfall-Betroffenen und ihren Familien in ALLEN Stadien der Krankheit Hilfe und Unterstützung anzubieten.

• Prävention

Eines der übergeordneten Ziele von SAFE besteht in der Reduktion der **absoluten Zahl der Schlaganfallpatienten um mindestens 10%.**

There are four overarching goals for 2030.
We have just twelve years to:



Dies durch eine gesunde Lebensweise (gesunde Ernährung, Bewegung, Zufriedenheit, Behandlung von Bluthochdruck und Cholesterin, nicht rauchen usw.)

Beeinflussbare Faktoren



Bluthochdruck



Fehlernährung bei Übergewicht



Diabetes mellitus



Bewegungsmangel



Rauchen



Alkohol

Zusammen mit der Presse, dem Radio, dem Fernsehen und den sozialen Medien, sind wichtige Fortschritte bei der Sensibilisierung zum Thema Schlaganfall erzielt worden.

Durch Konferenzen, Schulkampagnen und Öffentlichkeitsarbeit werden verschiedene Altersgruppen angesprochen, um ihnen zu ermöglichen, die Symptome eines Schlaganfalls schnell zu erkennen.

In Zusammenarbeit mit den Apotheken bieten wir auch dieses Jahr an, Ihren Blutdruck kostenfrei zu messen, und zwar im Oktober 2022. Den Flyer von Blätz a.s.b.l. „Schlaganfall - Wie hoch ist Ihr Risiko?“ gibt es in vier Sprachen! Gratis Bestellung unter 621 88 00 88.

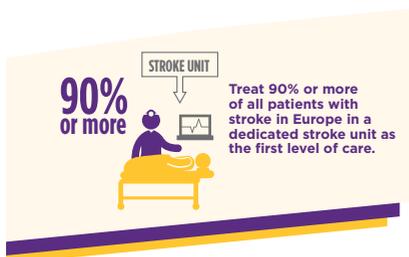
Seit 2016 ist Blätz a.s.b.l. Mitglied von S.A.F.E. (Stroke Alliance for Europe) und hat so ein Mitspracherecht bei allen wichtigen Themen den Schlaganfall betreffend. Zusammen mit 35 europäischen Ländern kämpfen wir für eine Reduzierung der Schlaganfälle sowie die bestmögliche Therapie für die Betroffenen.

Wir nehmen regelmäßig mit der Präsidentin von Blätz a.s.b.l., Chantal Keller und mit der Neurologin Dr. Monique Reiff (CHL) an den wissenschaftlichen Tagungen und Seminaren teil, um stets auf dem neuesten Stand der Forschung zu sein.

Welches sind die Ziele und Wünsche von Blötz?

ALLGEMEINE ZIELE VON SAFE

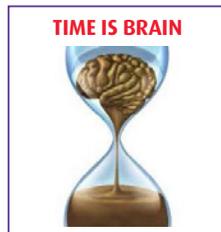
- Die Zahl der Schlaganfälle in Europa um 30 % senken.
- Mindestens 90 % der Schlaganfallpatienten in Europa innerhalb einer spezialisierten Schlaganfallstation behandeln (Stroke Units).
- Nationale Aktionspläne ausarbeiten, die den gesamten Versorgungspfad beinhalten, von der Prävention bis zur Langzeitversorgung nach dem Schlaganfall.
- Nationale, multidisziplinäre Strategien zur Förderung der öffentlichen Gesundheit in vollem Umfang umsetzen, die zu einer gesunden Lebensweise anregen und sie fördern, und die sozioökonomischen, ökologischen (einschließlich Luftverschmutzung) und bildungsbezogenen Faktoren reduzieren, die das Risiko eines Schlaganfalls erhöhen.



Zertifiziert als „Stroke Unit“

In Luxemburg gibt es vier „Stroke Units“: CHL und HRS (Luxemburg), CHEM (Esch/Alzette), ChdN (Ettelbruck).

Eine „Stroke Unit“ ist eine Station, die sich auf die Behandlung von Patientinnen und Patienten mit einem akuten Schlaganfall spezialisiert hat. Um das dafür erforderliche Versorgungsniveau zu erreichen, brauchen wir die finanzielle Unterstützung des Ministeriums, da die Anzahl der Ärzte und Mitarbeiter deutlich erhöht werden muss!



Zudem benötigt das Personal eine zusätzliche Ausbildung. Alle notwendigen Geräte und Überwachungsmöglichkeiten müssen vorhanden sein. Nur durch die optimale Versorgung auf einer solchen Spezialstation erhöht sich sowohl die Überlebensrate der Betroffenen als auch ihre Chance auf ein besseres Leben danach. Die Zertifizierung einer „Stroke Unit“ bescheinigt hohe Qualitätsstandards in den Bereichen Diagnostik, apparative und personelle Ausstattung sowie in der Organisation.

Leider wurden, wegen der Covid-19 Pandemie, in einigen Krankenhäusern die ESO-Zertifizierungskriterien vertagt. Wir hoffen, dass 2022 die Zertifizierung unserer vier „Stroke Units“ stattfinden wird.

Unser Dank für ihren außergewöhnlichen Einsatz gilt der Direktion, den Ärzten, sowie allen Mitarbeitern, die sich um Schlaganfallpatienten kümmern.

Rehabilitation

Luxemburg hat vier Rehabilitationszentren: **Rehazenter**, Luxemburg – **Hôpital Intercommunal**, Steinfort – **Centre Hospitalier du Nord**, Wiltz – **Centre Hospitalier Emile Mayrisch**, Dudelange.

Neurologische Rehabilitation passiert leider nicht von allein, sie ist in der Regel harte Arbeit für den Patienten. Die körperliche Rehabilitation erfordert viel Fleiß, Willen und ständige Wiederholung, damit das Gehirn lernt. Jeder kleine Schritt in Richtung Autonomie bedeutet für alle sehr viel.

Die meisten Schlaganfall-Patienten durchlaufen eine stationäre neurologische danach ambulante Rehabilitation. Die „klassischen“ Therapierichtungen in einer neurologischen Rehabilitationsklinik sind: Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Diätberatung, Neuro-Psychotherapie und Sozialtherapie.

Unterstützt durch moderne computer-gestützte Kommunikationstechniken und ein spezielles Hirnleistungstraining. Neben der medizinischen Behandlung sollen, frühzeitig und unter Einbeziehung der Angehörigen, die soziale und

ggf. die berufliche Rehabilitation vorbereitet werden. Zum Einsatz kommen, je nach Krankheitsbild, ergänzend innovative Therapieformen wie z.B. der Einsatz eines Exoskelettes.

Blëtz a.s.b.l. setzt sich dafür ein, dass ALLE Rehazentren zertifiziert werden, damit alle Betroffenen die gleichen Erfolgsaussichten haben.

Mit dem Wissen um die neuronale Plastizität kann jeder Schlaganfallpatient von einer langjährigen Folgetherapie profitieren.

• Nachsorgezentrum

Nachsorge NACH dem Rehazentrum? Lohnt sich das?

Schlaganfall → Krankenhaus



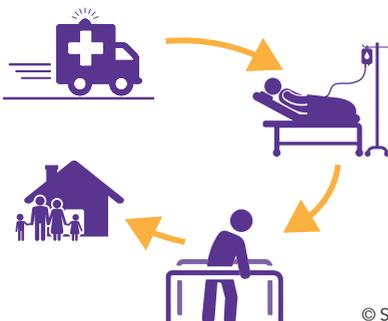
Akute Phase



Rehazentrum



Nachsorgezentrum?



© SAFE

Das Überleben bedeutet sehr häufig ein Weiterleben mit Behinderung: Lähmungen, sensitive Störungen, Sprach- und Sprechstörungen, Sehstörungen, Hirnleistungsminderungen, seelische Beeinträchtigung.

Nach Abschluss der medizinischen Rehabilitation (im Schnitt 3-12 Monate) stehen, insbesondere junge Schlaganfallpatienten, vor einem großen Problem. Eine Rückkehr in das gewohnte Leben ist nicht mehr möglich, viele verlieren ihre Arbeit, manchmal auch das familiäre Umfeld.

Die aktuell bestehenden ambulanten Therapiemöglichkeiten für Patienten, die in ihr häusliches Umfeld zurückkehren können: Krankengymnastik, Logopädie, (1X30min die Woche) reichen oft nicht aus in ein aktives Leben zurück zu finden.

Die INTENSIVE (2mal im Jahr/3 Wochen) Nachsorge der erzielten Reha Erfolge stabilisiert und eröffnet neue Schritte in Richtung Autonomie.

Um eine Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen, bedarf es jetzt der Anleitung und Unterstützung in folgenden Bereichen:

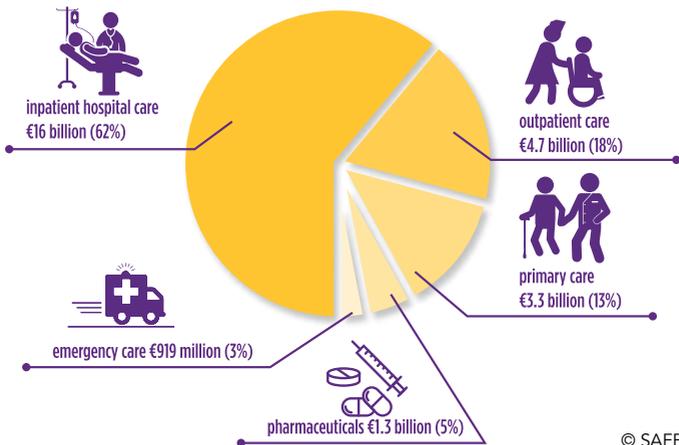
- Förderung der Selbstständigkeit im Alltag.
- Steigerung der Ausdauer, Belastbarkeit und des Antriebs.
- Umgang mit den körperlichen und geistigen Defiziten, die seit der Erkrankung bestehen.
- Teilhabe am sozialen Leben.
- Stabilisierung der erzielten Rehaerfolge.
- Entlastung betreuender Angehöriger.

Nach einem Schlaganfall können intakt gebliebene Nervenzellen neue Verbindungen bilden und denervierte Zellen renerviert werden. Aber das braucht seine Zeit!

Intensive Nachsorge ist sinnvoll und eine notwendige Ergänzung des Spektrums nach einem Schlaganfall.

Mit dem Wissen um die neuronale Plastizität kann jeder Schlaganfallpatient von einer langjährigen Folgetherapie profitieren.

Die Rehabilitation des Schlaganfalls ist ein **lebenslanger Prozess**.



© SAFE

• Kostenlose neuropsychologische Beratung und Unterstützung

Während der Rehabilitation übernimmt die Krankenkasse nicht die Kosten der neuropsychologischen Beratung.

Zehn kostenlose Beratungen stehen den Blötz-Mitgliedern UND ihren Familien zur Verfügung. (Eine Beratung kostet 110 €)

Nach einem Schlaganfall hat sich für den Patienten/die Patientin vieles verändert: der psychische Allgemeinzustand, der Alltag vom Zähneputzen bis zum Autofahren.

Autofahren ist eventuell nur eingeschränkt möglich, eine berufliche Neuorientierung ist manchmal erforderlich, Angehörigen fehlt es oftmals an Information über Pflegegrade und die Pflege zu Hause, das Zusammenleben ist problematisch, die menschlichen Bedürfnisse nach Liebe, körperlicher Nähe, Intimität und auch sexueller Erfüllung haben sich unter Umständen verändert.

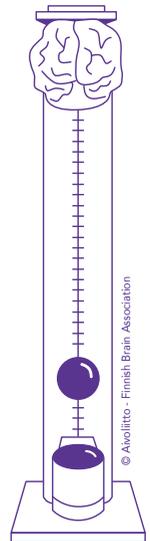
Wie hoch ist Ihr Risiko?

Dieser Test soll dabei helfen, das Risiko, einen (erneuten) Schlaganfall zu erleiden, einzuschätzen.

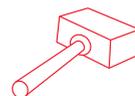
- Ja Nein
- Haben Sie bereits einen Schlaganfall oder eine transitorische ischämische Attacke, kurz TIA, erlitten?
 - Haben Ihre nahen Verwandten (Mutter, Vater) einen Schlaganfall erlitten?
 - Sind Sie wegen Herzrhythmusstörungen oder Vorhofflimmern in Behandlung?
 - Wurde bei Ihnen eine Verengung der Halsschlagader (Karotis-Arterie) festgestellt?
 - Liegt Ihr Blutdruck bei 140/90 mmHg oder höher?
 - Sind Sie Diabetiker?
 - Rauchen Sie?
 - Liegt Ihr Cholesterin bei 240 mg/dl oder höher?
 - Leiden Sie unter Migräne mit Aura?
 - Trinken Sie regelmäßig Alkohol?
 - Sind Sie weniger als drei Tage pro Woche körperlich aktiv?

Werden mehr als fünf der folgenden Fragen mit „Ja“ beantwortet, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

© Elke Klug: Schlaganfall: Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde in Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

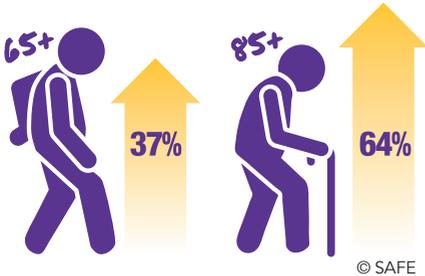


© Anollitto - Finnish Brain Association



Aktionsplan Schlaganfall für Europa 2018-2030

Was sind die zukünftigen Kosten einen Schlaganfalls?



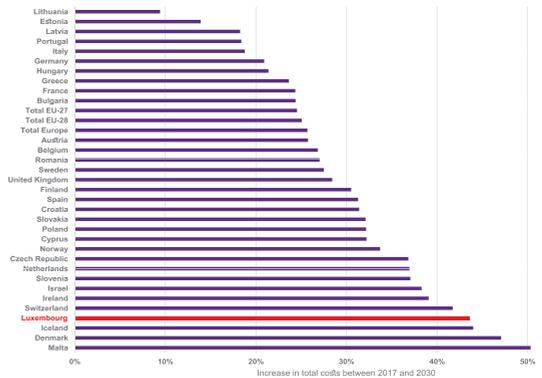
Im Jahr 2030 soll die Gesamtbevölkerung der 32 europäischen Länder um 4% zunehmen. Die Zahl der über 65-Jährigen wird jedoch voraussichtlich um 37% steigen und noch dramatischer wird die Zahl der über 85-Jährigen um schätzungsweise 64% steigen.

Daher wird die Zahl der Menschen, die an einem Schlaganfall leiden, mit ihm leben und daran sterben, sehr wahrscheinlich zunehmen und damit auch die mit einem Schlaganfall verbundenen wirtschaftlichen Kosten. Schlaganfälle kosteten die 32 europäischen Länder im Jahr 2017 insgesamt 60 Milliarden Euro.

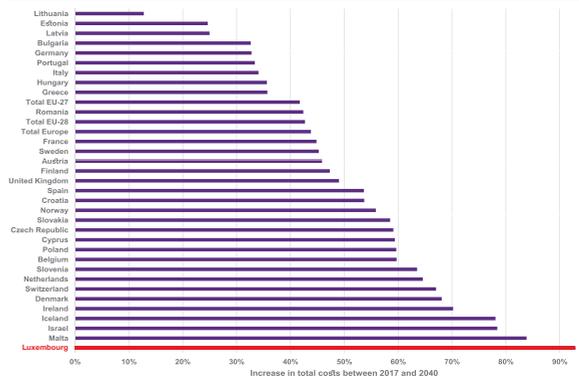
Und die Kosten werden in den nächsten 20 Jahren steigen. Zwischen 2017 und 2030 sollen die Gesamtkosten für Schlaganfälle um 25€ pro Einwohner steigen bis 2035 um 33€ und bis 2040 um 42€ pro Einwohner.

Infolgedessen müssen die europäischen Länder Interventionen und politische Maßnahmen ergreifen, um zu versuchen, diese Kostensteigerung zu mildern und gleichzeitig die gesundheitliche Versorgung und Lebensqualität für Schlaganfallüberlebende zu maximieren.

COSTS OF STROKE IN 2030



COSTS OF STROKE IN 2040



UNIVERSITY OF OXFORD



© SAFE: Economic Impact of Stroke in Europe research

Unser Verein achtet auf strikte ideologische, politische und religiöse Neutralität.

Blëtz steht unter der Schirmherrschaft Ihrer Königlichen Hoheit der Erbgroßherzogin und ist

- als gemeinnütziger Verein anerkannt
- Mitglied des „Conseil supérieur des personnes handicapées“
- Mitglied von Info-Handicap
- Gründungsmitglied und Mitglied bei FLASS (Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé)
- Mitglied von S.A.F.E (Stroke Alliance for Europe)

Die Schlaganfall-Patienten-Stimme in Europa

SAFE wurde 2004 in Brüssel gegründet und repräsentiert mittlerweile 33 Mitglieder aus 30 europäischen Ländern.



Der Dienst von Info-Handicap



Die Dienststelle von Info-Handicap wurde 1993 gegründet und setzt sich für die Inklusion und die Rechte von Menschen

mit Behinderung ein. Die Aktivitätsbereiche von Info-Handicap sind sehr vielseitig: Antidiskriminierung

und Rechte, Dienstleistungen und finanzielle Hilfen, Ausbildung, Arbeit und Beschäftigung, Freizeit, Tourismus und Transport. Zudem fördern wir das „Design for All“.

Wichtige Missionen von Info-Handicap sind die Verbreitung von Informationen, die Ausführung von Sensibilisierungs-

kampagnen und das Organisieren von Weiterbildungen, wobei unser Leitmotiv die Inklusion ist.

Info-Handicap richtet sich an alle Menschen mit Behinderung, unabhängig von ihren Fähigkeiten, dem Alter, Geschlecht, der Herkunft, sexuellen Orientierung, und davon, ob sie in

Luxemburg leben oder arbeiten. Darüber hinaus stehen wir ihrem Umfeld oder den Fachkräften bei Fragen zur Verfügung.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite:
www.info-handicap.lu.

Wir bedanken uns bei Georges Arendt von Info-Handicap.

Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS)

Die Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS), zu deren Gründungsmitgliedern Blätz gehört, hat sich zum Ziel gesetzt, chronisch kranke Patienten zu ermutigen, an in Luxemburg angebotenen therapeutischen Sportkursen teilzunehmen, um das Risiko für Rückfälle zu mindern und/oder die Lebensqualität zu steigern.

Blätz organisiert in diesem Zusammenhang seit längerem eine Pétanque-Gruppe.

Die anderen Mitglieder der FLASS bieten therapeutische Sportangebote an (Aquagym, Nordic Walking, Muskelaufbau, Radsport, Boxen, Fitness, Zumba, und viele andere) für Patienten mit neurologischen oder kardiovaskulären Krankheiten, Menschen, die an Störungen des Metabolismus, Muskel- oder Gelenkschmerzen leiden, eine Krebserkrankung haben oder ein psychisches Leiden.



Die Aufgaben der FLASS sind:

- das Konzept des Gesundheitssports in Luxemburg zu entwickeln und zu verbreiten,
- die sportlichen Angebote im Rahmen des Gesundheitssports bekannt zu machen,
- die Ausbildung der Trainer und Trainerinnen und anderer betreuender Personen zu fördern,
- die Sicherheit und das Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Angebote zu garantieren.

Die FLASS begleitet und unterstützt ihre Mitglieder und vertritt ihre Interessen gegenüber den öffentlichen Instanzen.

Wir bedanken uns bei Alexis Lion, Chargé de Direction Flass.

Programm Blätz 2022

Bitte beachten Sie, dass alle Aktivitäten nur mit einem gültigen Covid-19 Impfpass möglich sind.

Januar Nur mit einem gültigen Covid-19 Impfpass

15.01. Therapeutische körperliche Aktivität für Betroffene Mitglieder von Blätz und ihre Familie)

Rehazenter: 1, rue André Vésale
L-2674 Luxembourg

10.00-11.00 Cardio

11.00-12.00 Radfahren

Ab 15. Januar 2022 organisiert Blätz für seine Mitglieder eine neue therapeutische Sportaktivität. Diese körperliche Aktivität wird an einem Samstag im Monat im Rehazenter organisiert, das seine Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung stellt. Vielen Dank an Herrn Schütz, Direktor des Rehazenter.

In Zusammenarbeit mit den Physiotherapeuten aus dem Rehazenter: Xavier Masson (Back 2 Sport B2S), Olivier Hannus und Aurélie Soutmons-Renglet) wird von 10 bis 11 Uhr ein Gymnastik-Cardio-Kurs angeboten und von 11 bis 12 Uhr ein Radsport-Kurs. Die Kurse finden unter der Schirmherrschaft des Luxemburger Verbandes der Gesundheitssportverbände statt, der sich an den Organisationskosten (FLASS) beteiligt.

29.01. Virtueller Bericht auf www.bletz.lu, LinkedIn und Facebook

Im Video-Bericht bekommen Sie einen Einblick in die Beratungs-Arbeit von vier Neuro-Psychologinnen, aus unserem wissenschaftlichen Gremium. Während der Rehabilitation übernimmt die Krankenkasse nicht die Kosten der neuropsychologischen Beratung. Zehn kostenlose Beratungen stehen den Blätz-Mitgliedern UND ihren Familien zur Verfügung. (Eine Beratung kostet 110 €)

Nach einem Schlaganfall hat sich für den Patienten/die Patientin vieles verändert: der psychische Allgemeinzustand, der Alltag vom Zähneputzen bis zum Autofahren. Autofahren ist eventuell nur eingeschränkt möglich, eine berufliche Neuorientierung ist manchmal erforderlich. Angehörigen fehlt es oftmals an Information über Pflegegrade und die Pflege zu Hause.

Das Zusammenleben ist problematisch, die menschlichen Bedürfnisse nach Liebe, körperlicher Nähe, Intimität und auch sexueller Erfüllung haben sich unter Umständen verändert. Virtueller Bericht: Dr. Michèle Pisani, Aline Watry Alessandra Lops, Elena Gudenburg.

Februar Nur mit einem gültigen Covid-19 Impfpass

12.02. Therapeutische körperliche Aktivität für Betroffene Mitglieder von Blätz und ihre Familie (Siehe Januar)

26.02. Ordentliche Generalversammlung

10.00-12.00 Uhr im Centre Ganser in Bettemburg 9, rue Vieille L-3284 Bettembourg

Am 24. Januar 2013 wurde Blätz a.s.b.l. in das Handelsregister eingetragen und wird seinen neunten Geburtstag feiern.

März Nur mit einem gültigen Covid-19 Impfpass

06.03. Petanque

10.00-12.00 Uhr Stade John Grün, Remicherstrasse, L-5650 Mondorf

Es ist der Unterstützung der Gemeinde Mondorf sowie auch dem Engagement vom

Mondorfer Club Petanque "Carreau boules" zu danken, dass Blätz asbl folgende sportliche Aktivitäten anbieten kann.

Petanque ist eine Aktivität, die sich gut eignet für Menschen mit einer Behinderung und hat außerdem ein minimales Verletzungsrisiko. Petanque ist ein sehr gutes Training in Bezug auf die Motorik während der Rehabilitation, Petanque fördert Präzision der Bewegung sowie die Koordination. Petanque ist eine soziale Sportart die Kontakt mit anderen Menschen bewirkt.

Es steht uns ein riesiger Parkplatz zur Verfügung und alles ist rollstuhlgerecht.

12.03. Therapeutische körperliche Aktivität für Betroffene Mitglieder von Blätz und ihre Familie (Siehe Januar)

26.03. Virtueller Bericht auf www.bletz.lu, LinkedIn und Facebook

10.00 Sexualität und Schlaganfall

Das Thema von Sexualität nach einem Schlaganfall wird im Video-Bericht von der Stroke Alliance For Europe (S.A.F.E.) im Gespräch mit Diana Wang-Ramos, Portugal AVC und Dr. Ana Carvalheira, Neuropsychologin angesprochen. Übersetzung: Marie Gales.

Blätz bedankt sich bei allen Beteiligten. Der Video-Bericht ist auf www.bletz.lu, LinkedIn, YouTube und Facebook verfügbar.

April Nur mit einem gültigen Covid-19 Impfpass

03.04. Petanque (Siehe März)

16.04. Therapeutische körperliche Aktivität für Betroffene Mitglieder von Blätz und ihre Familie (Siehe Januar)

23.04. Speed-Dating

10:00-12:00 Uhr

Für die Betroffenen, Familie und Freunde: Zusammen lachen, sich austauschen, Emotionen zulassen und auch mal den Tränen nahe sein: Das ist es, was Speeddating ausmacht und warum man es immer wieder tut. Innerhalb von zehn Minuten lernen die Teilnehmer einander kennen und unterhalten sich mit ihrem Gegenüber, über den Urlaub, sportliche Aktivitäten, Krankheiten, Ängste, über das Lieblingsessen, Hobbys und alles, was zum Leben gehört.

Mai Nur mit einem gültigen Covid-19 Impfpass

08.05 Petanque (Siehe März)

14.05. Therapeutische körperliche Aktivität für Betroffene Mitglieder von Blätz und ihre Familie (Siehe Januar)

15.05. Tag gegen den Schlaganfall

10.00-12.00 Uhr in Huncherange

Der „Tag gegen den Schlaganfall“, wurde 1999 zum ersten Mal in Deutschland von der „Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe“ eingeführt. Am Sonntag den 15.05. findet eine Konferenz für die Öffentlichkeit statt. Weitere Details folgen.

Juni Nur mit einem gültigen Covid-19 Impfpass

05.06. Petanque (Siehe März)

18.06. Therapeutische körperliche Aktivität für Betroffene Mitglieder von Blätz und ihre Familie (Siehe Januar)

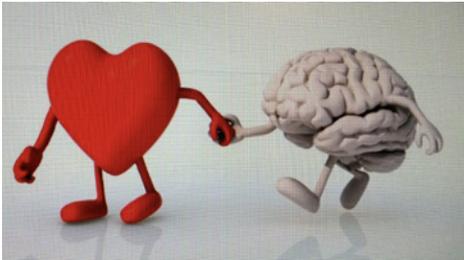
25.06. Schlaganfall & Bluthochdruck

10.00-11.00 Uhr

Fast 2/3 der über 60-jährigen Personen, die in Luxemburg wohnen, sind von hohem Blutdruck betroffen“.

Bluthochdruck gilt als Risikofaktor Nr. 1 für den Schlaganfall.

Über die genauen Zusammenhänge zwischen Bluthochdruck und Hirnschlag wird uns Dr. Jean Beissel, Kardiologe im CHL, und Dr. Monique Reiff, Neurologin im CHL, aufklären.



25.06. Singen mit Camille Kerger

11.00-12.00 Uhr

Warum nicht mehr sprechen, aber singen? Weshalb gelingt es einem Aphasiker (ohne Sprachvermögen) zu singen? Die gesunde Hirnhälfte (rechte Seite) hilft dem Sprachzentrum (linke Seite)! Singen beeinflusst gleichzeitig mehrere Faktoren, die bei Aphasikern besonders gefördert werden sollen. Durch das Singen werden: Intonation, Prosodie (Betonung), Atmung, Rhythmus, Improvisation und viele weitere Faktoren positiv gestärkt. „Ich bin Komponist und Sänger, und leitete das INECC (Institut Européen de Chant Choral, Luxembourg). Singen ist Medizin um gesund zu bleiben oder es zu werden, das ist für mich die schönste Aufgabe.“ Mitglied des wissenschaftlichen Gremiums von Blötz a.s.b.l.

Juli Nur mit einem gültigen Covid-19 Impfpass

02.07. Therapeutische körperliche Aktivität für Betroffene Mitglieder von Blötz und ihre Familie (Siehe Januar)

03.07. Petanque (Siehe März)

09.07. Ernährungsempfehlungen nach einem Schlaganfall

10.00-11.00 Uhr

Die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle in der Wiederholung eines Schlaganfalls. Auf dieser Konferenz wird der Fokus gelegt auf schützende Lebensmittel, sowie Lebensmittel, die Schlaganfall-Risikofaktoren beeinflussen.

Mme Laurence Antony, Ernährungsberaterin im Rehazenter und Mitglied vom Comité scientifique Blötz a.s.b.l.

11.00-12.00 Uhr Singen mit Camille Kerger (Siehe Juni)

August Nur mit einem gültigen Covid-19 Impfpass

07.08. Petanque (Siehe März)

September Nur mit einem gültigen Covid-19 Impfpass

04.09. Petanque (Siehe März)

17.09. Therapeutische körperliche Aktivität für Betroffene Mitglieder von Blötz und ihre Familie (Siehe Januar)

24.09. Wenn die Sprache nicht mehr will...

10.00-12.00 Uhr

Was sich nach einem Schlaganfall mit der Sprache, dem Sprechen, Lesen, Schreiben und Verstehen und auch dem Schlucken verändern kann... Immer noch ist vielen Betroffenen nur unzureichend bekannt,

dass Störungen und Probleme im Bereich der Sprachproduktion, mit dem Sprachverständnis, dem Lesen und Schreiben, aber auch dem Schlucken nach einem Schlaganfall mit einer orthophonistischen Therapie behandelt und verbessert werden können.

Bei diesem Treffen möchten wir über die Möglichkeiten der orthophonistischen Therapie und auch die begleitende Funktion der Orthophonistin sprechen. Außerdem bieten wir Raum für Fragen zu diesem Thema. Myriam Kieffer & Astrid Houwen (Orthophoniste), Mitglieder des comité scientifique Blëtz a.s.b.l.

Oktober Nur mit einem gültigen Covid-19 Impfpass

02.10. Petanque (Siehe März)

15.10. Therapeutische körperliche Aktivität für Betroffene Mitglieder von Blëtz und ihre Familie (Siehe Januar)

23.10. „Welttag des Schlaganfalls“

16.00-19.00 Uhr

Château de Bettembourg,
L-3201 Bettembourg
Weitere Details folgen.

November Nur mit einem gültigen Covid-19 Impfpass

19.11. Therapeutische körperliche Aktivität für Betroffene Mitglieder von Blëtz und ihre Familie (Siehe Januar)

26.11. Risikofaktor Diabetes !

10.00-11.00 Uhr

Erfahren Sie, warum Diabetes das Risiko für einen Schlaganfall erhöht und welche anderen Erkrankungen sich häufig zur Zuckerkrankheit gesellen.

Lernen Sie, warum Diabetes oft unentdeckt bleibt und welche Vorbeugemaßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

Sylvie Paquet, Direktionsbeauftragte der Maison du Diabète der Luxemburger Diabetikervereinigung ALD

11.00-12.00 Uhr Singen mit Camille Kerger (Siehe Juni)

Dezember Nur mit einem gültigen Covid-19 Impfpass

03.12. Therapeutische körperliche Aktivität für Betroffene Mitglieder von Blëtz und ihre Familie (Siehe Januar)

10.12. Bewegungstherapie nach Schlaganfall: Bleiben Sie fit!

10.00-11.00 Uhr

Heute werden wir in der Gruppe – im Sitzen oder im Stehen, je nach Ihren Möglichkeiten – Dehnungsübungen sowie leichtes Krafttraining für die verschiedenen Muskelgruppen durchführen. Dabei werden die Rumpfmuskulatur sowie die Dysbalance der Muskulatur unser Hauptziel sein.

Kleine Gleichgewichtsübungen sowie Lage-rungswechsel und Übungen für Zuhause stehen auch auf dem Programm.

Dass regelmäßiges Training, auch Jahre nach dem Schlaganfall, wichtig ist, ist seit langem bewiesen.

Bettina Pratt, Physiotherapeutin, spezialisiert auf Neurologie, Mitglied des luxemburgischen Verbands der Physiotherapeuten und Mitglied des wissenschaftlichen Gremiums von Blëtz a.s.b.l., und Héléne Pirenne, Physiotherapeutin, Privatwirtschaft.

11.00-12.00 Uhr Singen mit Camille Kerger (Siehe Juni)