2023

10 Joer

Blëtz a.s.b.l.

Lëtzebuerger Associatioun fir Betraffener vun engem Hiereschlag

- a.s.b.l. als gemeinnützige Organisation anerkannt -

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

S·A·F·E
Stroke Alliance For Europe

Vorwort Ihrer Königlichen Hoheit der Erbgroßherzogin Stéphanie

© Maison du Grand-Duc / Sophie Margue

„Jede Minute zählt"

Nach einem Schlaganfall sind das Erkennen der Symptome und eine schnelle Behandlung entscheidend. Diese einfache Botschaft wird leider immer noch nicht genügend gehört. Informieren, vorbeugen und begleiten - das ist die Aufgabe, die sich die Vereinigung „Blëtz" seit nunmehr 10 Jahren gestellt hat. Diese Aufgabe ist umso wichtiger, da Schlaganfälle eine der häufigsten Todesursachen in Luxemburg sind. Jeden Tag erleiden im Großherzogtum vier Menschen einen Schlaganfall, das kann nicht oft genug wiederholt werden. Das passiert nicht nur den anderen.

Anlässlich dieses 10-jährigen Jubiläums, bekräftige ich meine Unterstützung für die wunderbare Arbeit der Vereinigung „Blëtz" und seiner Mitglieder, die - daran sei erinnert - hauptsächlich ehrenamtlich tätig sind. Ihr Engagement rettet Leben, ihre Menschlichkeit begleitet die Opfer und ihre Angehörigen.

Stéphanie
Grand-Duchesse Héritière
de Luxembourg

Vorwort Chantal Keller

© Raymond Clement

Liebe Mitglieder,

2023 wird Blëtz a.s.b.l. seinen 10-jährigen Geburtstag feiern.

Auch in der Zukunft werden wir alles daran setzen, durch unser Engagement auf dem Gebiet der Vorbeugung das vorgegebene Ziel von S.A.F.E zu erreichen, das heißt, die Zahl der Hirnschläge um 10% zu reduzieren.

Im selben Sinne werden wir uns für die Zertifikation der „Stroke Units" einsetzen, damit die Patienten die bestmögliche Betreuung und Versorgung bekommen.

Weitere Schwerpunkte werden die Einrichtung eines Nachsorgezentrums und das neue Projekt Lotse bleiben.

Ein Dankeschön geht an die Minister der Gesundheit, der Familie und der sozialen Sicherheit, sowie die Direktionen und das Gesundheitspersonal der vier Krankenhäuser und der vier Rehazentren.

Ein weiteres Dankeschön geht an den wissenschaftlichen Rat, der uns immer zur Seite steht und so zum Erfolg von Blëtz a.s.b.l. beigetragen hat.

Ich möchte mich ganz besonders bei meinem ganzen Team bedanken.

Ein großes Dankeschön auch an die Unterstützung der „Grande-Duchesse Héritière".

Chantal Keller
Präsidentin

Team Blëtz a.s.b.l.

© Raymond Clement

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

Das Team Blëtz a.s.b.l. besteht aus **Betroffenen**, **Familien** und **Freunden**.

Einer Botschafterin **Claudine Muno**.

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**.

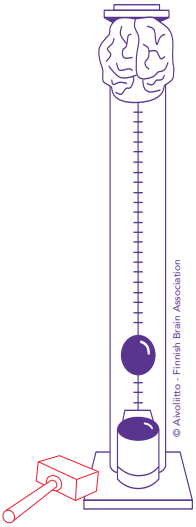
Courrier: **Blëtz a.s.b.l.** 68, rue du Château L-3217 Bettembourg
Verwaltung: 18, rue Michel Hack L-3240 Bettembourg Tel.: 26 51 35 51 - 621 88 00 88
info@bletz.lu - www.bletz.lu - facebook - linkedIn
CCPL LU84 1111 7009 1792 0000

Kulturzentrum in Hüncheringen

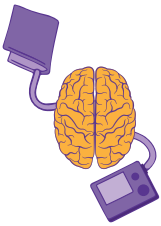
Zugang für Personen mit eingeschränkter Mobilität. Großer Parkplatz.

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. Gemeinsam zurück ins Leben: Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde in Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.

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.

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**
Bitten Sie den Patienten einen einfachen Satz zu wiederholen z.B. der Himmel ist blau. Ist die Sprache verwaschen oder komisch?

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

112 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

Courrier: **Blëtz a.s.b.l.** 68, rue du Château L-3217 Bettembourg
Verwaltung: 18, rue Michel Hack L-3240 Bettembourg
Kontakt: Sekretariat : Frau Audrey Speitel und Frau Tessy Vandermerghel
von Montags bis Freitags von 8.00-11.30h und von 13.30-16.30h
Tel: 26 51 35 51 oder 621 88 00 88
info@bletz.lu - www.bletz.lu - facebook - linkedIn

Wollen Sie unsere Organisation unterstützen?
Werden Sie Mitglied von Blëtz a.s.b.l. für einen Beitrag von 20 € im Jahr
CCPL LU84 1111 7009 1792 0000

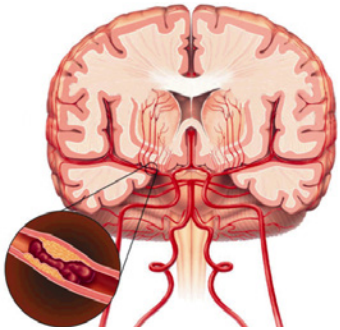
Der Schlaganfall

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.

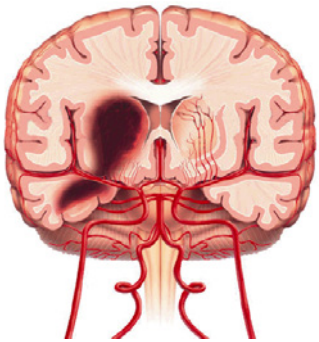
Man unterscheidet zwei Arten von Schlaganfällen:

Ischämischer Schlaganfall (80%)



Sauerstoffmangel - eine Arterie im Gehirn „blockiert"

Hämorrhagischer Schlaganfall (10-15%)



Hämatom - eine Arterie im Gehirn „reißt"

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 Gehirnareal funktioniert nicht mehr richtig und es kommt zu meist plötzlich auftretenden Ausfällen.

Gehirngefäßkrankheiten sind die dritthäufigste Todesursache und die Hauptursache erworbener Behinderungen im Großherzogtum.

Die **rasche Zuweisung in eine Stroke Unit ist von herausragender Bedeutung**, da eine Wiedereröffnung eines Gefäßes (Thrombolyse/ Thrombectomie) in der Regel nur innerhalb der ersten 6 Stunden durchgeführt werden kann.

© SAFE

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

Welches sind die Ziele von Blëtz a.s.b.l.?

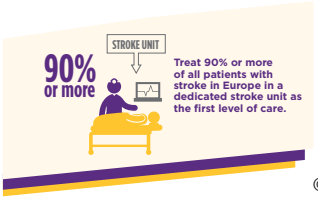
Ziel der Vereinigung ist es, Schlaganfall-Betroffenen und ihren Familien in **ALLEN** Stadien der Krankheit Hilfe und Unterstützung anzubieten. Seit 2016 ist Blëtz a.s.b.l. Mitglied von S.A.F.E (Stroke Alliance for Europe), zusammen mit 34 europäischen Ländern. Wir nehmen regelmäßig mit der Präsidentin von Blëtz 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.

ALLGEMEINE ZIELE VON S.A.F.E (STROKE ALLIANCE FOR EUROPE), ESO (EUROPEAN STROKE ORGANISATION) UND BLËTZ A.S.B.L.

- Die Zahl der Schlaganfälle in Europa um 10 % senken.

© SAFE

- Mindestens 90 % der Schlaganfallpatienten in Europa innerhalb einer spezialisierten Schlaganfallstation behandeln (Stroke Units).



© SAFE

- 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.

- In Luxemburg gibt es vier „Stroke Units“:

  – Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) – Stufe 1
  – Hôpital Robert Schuman (H)
  – Centre Hospitalier Emile Mayrisch (CHEM)
  – Centre Hospitalier du Nord (ChdN)

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! 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.

PRÄVENTIONS- UND SENSIBILISIERUNGSKAMPAGNE

Eines der übergeordneten Ziele von S.A.F.E und Blëtz a.s.b.l. besteht in der Reduktion der absoluten Zahl der Schlaganfallpatienten um mindestens 10%. Dies durch eine gesunde Lebensweise (gesunde Ernährung, Bewegung, Zufriedenheit, Behandlung von Bluthochdruck und Cholesterin, nicht rauchen usw.)

- Aktivitäten
  - Tag der offenen Tür
  - Petanque
  - Therapeutische sportliche Aktivität
  - Entspannungssport
- Telefonische Beratungen
  - Unser Ziel ist es, zu helfen, zu unterstützen und zu ermutigen
- Ausbildung beim CGDIS und Sensibilisierung in Schulen und Seniorenclubs
- Präventions- und Sensibilisierungskampagne für den Welttag des Schlaganfalls
  - eine Konferenz (22.10.2023) wird im Bettemburger Schloss abgehalten
  - ein Gratis-Doppler sowie Blutdruckmessen werden angeboten in Zusammenarbeit mit den Krankenhäusern
  - Ausstellungen der Roll-ups
  - während einer Woche bieten Apotheken landesweit kostenloses Blutdruckmessen an
  - Eclairs von « Blëtz a.s.b.l. » werden verkauft
  - 3 Sensibilisierungsfilme (S.A.F.E)
  - Spots mit Betroffenen werden von RTL realisiert

Beeinflussbare Faktoren

Bluthochdruck

Fehlernährung bei Übergewicht

Diabetes mellitus

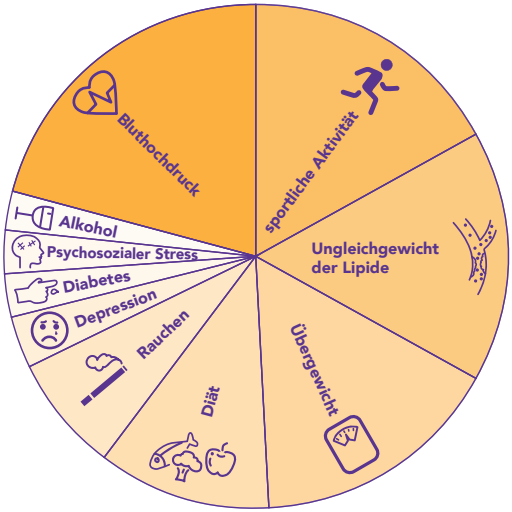
Bewegungsmangel

Rauchen

Alkohol

Photos: Pixabay.com

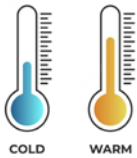
Modifizierbare Risikofaktoren



Konsequenzen eines Schlaganfalls

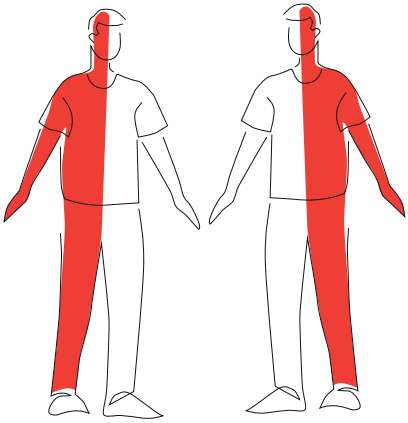
Jeden Tag erleiden in Luxemburg 4 Personen einen Schlaganfall - 112 - Zeit = Gehirn

- Gehstörungen
- Gleichgewichtsstörungen
- Schwäche der Gesichtsmuskeln
- Schluckstörungen
- Sehstörungen (60 %)
- einseitige räumliche Vernachlässigung „Neglect“
- epileptische Anfälle
- Muskel- und Gelenkschmerzen

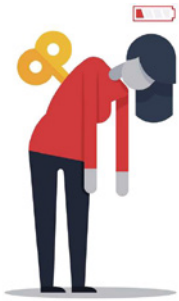


  - Schmerzen
  - Spastik

- Konzentrationsschwierigkeiten und Lernschwierigkeiten (stroke fatigue)
- Verhaltensänderungen
- Verlust der Arbeit (finanzielle Probleme)
- Verlust des Führerscheins
- körperliche Abhängigkeit (Altenheim?)
- soziale Isolation (Partner, Freunde)
- Depressionen/Angstzustände



Hemiplegie L | Hemiplegie R & Aphasie



Konferenz über stroke fatigue auf unserer Internetseite www.bletz.lu

NACH EINER HIRNVERLETZUNG

Am Morgen ist Ihr Akku teilweise gefüllt. Das ist Ihr maximal erreichbares Niveau.

Am Nachmittag, nach einigen geistigen Aktivitäten, ist Ihr Akku fast leer.

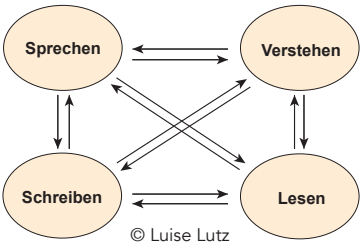
Am Abend oder manchmal auch schon vorher ist Ihr Akku leer.

Am Abend versucht Ihr Akku, sich wieder aufzuladen, aber er ist nicht stark und kann nicht vollständig aufgeladen werden.

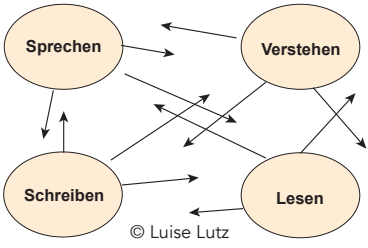
Aphasie

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



Ein Aphasiker kann nicht immer:

- Hören, was er sagt
- Schreiben, was er hört
- Lesen, was er schreibt
- Gleichzeitig sprechen und gehen
- Gleichzeitig etwas Bestimmtes visuell wahrnehmen und sprechen

Wir Aphasie Therapeuten wissen, dass die Therapie allein die Sprache nicht zurückbringen kann. Die Sitzungen sind zu kurz und nicht zahlreich genug.

Aphasiker brauchen außerhalb der Therapie Gespräche mit vertrauten Menschen, bei denen es um aktuelle Inhalte geht und ihre gestörte Sprache nicht beachtet wird.

Das ist vielleicht am besten möglich bei gemeinsamen Tätigkeiten; Spazierengehen, Fotografieren, Zeitungslesen usw. Bei solchen Gesprächen entsteht die bei Aphasie so nötige Entspannung, aus der sich Ruhe und Energie ergeben und dadurch auch die nötige sprachliche Aktivierung.

Etwas Sinnvolles tun, dabei Freundschaft genießen und gemeinsam lachen – das ist auch bei Aphasie möglich und kann die Welt in den Kopf zurückholen.

Dr. Luise Lutz

(Gestorben am 8. November 2022) Linguistin. Sie entwickelte das weit verbreitete MODAK-Konzept.

Die Rehabilitation umfasst: Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Neuropsychologie, Orthoptie und Ernährungsberatung.

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.

Dr. Jill B. Taylor: Mit einem Schlag

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.

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

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.
- 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 verstünde 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.

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 Schmollmund, 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 Gummi-noppen an der Unterseite von widerspenstigen 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 Frau Simone Herzner für die Erlaubnis, Auszüge aus der „Apotheken Umschau“ zu verwenden: siehe auch unter http://www.apotheken-umschau.de/Schlaganfall.

Zukünftige Projekte

Schlaganfall-Register

Dieses Register (Gesundheitsministerium) soll die Datenerhebung und -analyse vereinheitlichen und die verschiedenen Behandlungsmethoden bei Schlaganfällen vergleichbar machen.

Nachsorgezentrum

Ein große Ziel unseres Verein ist ein Nachsorgezentrum.

Das Nachsorgezentrum wäre ein Novum und keine Konkurrenz für die privatmedizinische Nachversorgung der Patienten.

Es wäre eine sinnvolle und notwendige Ergänzung des Therapiespektrums nach einem Schlaganfall. Dieses Nachsorgezentrum wurde im Regierungsprogramm (2018-2023) festgehalten.

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

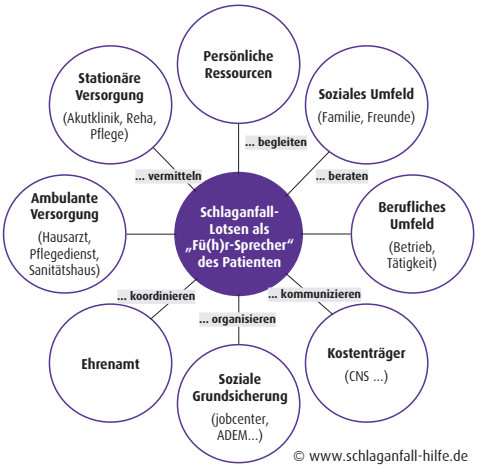
Gegenwärtig wissen wir mehr über die neuronale Plastizität! Nach einem Schlaganfall bleiben die Nervenzellen intakt, können neue Verbindungen bilden.

„Ein gerettetes Leben will gelebt werden"

Lotse

Die Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat in Deutschland das Lotse-Projekt ins Leben gerufen. Blëtz a.s.b.l. ist von diesem Projekt überzeugt und arbeitet eng mit Ihnen zusammen um es auch in Luxemburg verwirklichen zu können:

- Lotsen nehmen den Patienten auf der Stroke Unit in das Projekt auf und begleiten ihn für 12 Monate durch alle Phasen der Versorgung.
- Lotsen begleiten ihre Patienten und optimieren die Versorgungssituation durch individuelle, empathische und professionelle Begleitung.



© www.schlaganfall-hilfe.de

Wer sind wir?

- Ziel der Vereinigung ist es Personen mit einem Schlaganfall zu helfen.
- Sie bietet den Betroffenen, ihren Familien und Freunden Hilfe und Unterstützung an.
- Sie achtet auf die Integration der Betroffenen in die Gesellschaft, dazu unterstützt sie die Verbesserung der Lebensbedingungen der Betroffenen und ihres Umfelds.
- Sie informiert die Öffentlichkeit über die Fragen, die mit Gehirnverletzungen einhergehen und die Bedürfnisse, die sich aus diesen Verletzungen ergeben.
- Sie fördert die medizinische und die wissenschaftliche Forschung, die sich diesem Thema widmet.
- Die Vereinigung achtet auf strikte ideologische, politische und religiöse Neutralität.

Wissenschaftlicher Rat von Blëtz a.s.b.l.

Was ist ein „Wissenschaftlicher 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 a.s.b.l. bereitgestellte Informationsmaterial und informieren die Patienten sowie die Familienmitglieder über die Ziele, die Missionen und die Aktivitäten von Blëtz a.s.b.l..

Sie helfen mit ihrem Wissen, die edukativen oder wissenschaftlichen Projekte von Blëtz a.s.b.l. praktisch bei der Porte Ouverte zu vermitteln. Als Vertreter von Berufsorganisationen sind sie nicht in den Vorstand von Blëtz a.s.b.l. wählbar (Ausnahme: Experten im Ruhestand). Zur Gewährleistung der Unabhängigkeit der beiden Parteien ist ihre Zusammenarbeit mit Blëtz a.s.b.l. rein konsultativ und schließt jede Verbindung zu ihrer gewerblichen Tätigkeit aus.

Wissenschaftlicher Rat

Orthophonie:
Myriam Kieffer
Astrid Houwen

Musikwissenschaft:
Camille Kerger

Neuropsychologie:
Dr. Anne-Marie Schuller
Dr. Michèle Pisani
Aline Watry

Physiotherapie:
Xavier Masson
Bettina Pratt
Hélène Pirenne
Sylvie Jackmuth

Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)

Neurologen

Dr. Stefan Beyenburg
Dr. Myriam Cescutti
Dr. Nico Diederich
Dr. Dirk Droste
Dr. Paul Felten
Dr. Philippe Kerschen
Dr. Pierre Kolber
Dr. Rejko Krüger
Dr. Nadja Maraite
Dr. Monique Reiff
Dr. Stéphanie Thoma
Dr. Julie Thoma

Neurochirurgie

Dr. Christophe Berthold
Dr. Hans Böcher-Schwarz
Dr. David Breuskin
Dr. Phuoc Trung Dang
Dr. Anas Dyab
Dr. Frank Hertel
Dr. Jan Koy
Dr. Martin Max
Dr. Georges Sandt
Dr. Harald Standhardt

Wissenschaftlicher Rat

Neurologie:
Dr. Dirk Droste
Dr. Monique Reiff

Neurochirurgie:
Dr. Frank Hertel
Dr. Harald Standhardt

Neuroradiologie:
Dr. Frédéric Mataigne
Dr. Nidhal Ben Achour

Stroke-Units:
Patrice Lepère

Kardiologie:
Dr. Jean Beissel

Endocrinologie:
Dr. Frédéric Dadoun

Orthophonie:
Coralie Siciak

Physiotherapie:
Ralph Delire

Ergotherapie:
Anja Sorkalla

Neuropsychologie:
Vannina Pieri

Diätassistentin:
Lynda Vandivinit

Sozialarbeiterin:
Emilie Bailloeuil-Hermoso

Hôpital Robert Schuman (HRS)

Neurologen

Dr. Serge Bolyn
Dr. Pierre Buchler
Dr. Oana Costache
Dr. Alain Maertens de Noordhout
Dr. Richard Muller
Dr. Alexander Pincherle
Dr. Gwendoline Strasser
Dr. Andrea Szabo
Dr. Martine Zeyen
Dr. Christina Slavulete

Neurochirurgie

Dr. Christoph Busert
Dr. Georg Fries
Dr. Michael Kiefer
Dr. Cornelius Loew
Dr. Gernot Surges

Wissenschaftlicher Rat

Neurologie:
Dr. Christina Slavulete

Stroke-Units:
Alina Enita

Kardiologie:
Dr. Catherine Seck

Angiologie:
Dr. Anja Braun-Schaudinn

Endocrinologie :
Dr. Danièle de la Hamette

Nephrologie:
Dr. Claude Braun

Orthophonie:
Aline Bernard

Physiotherapie:
Lena Schmitt

Ergotherapie:
Manuela Schneider

Diätassistentin:
Cynthia Schweich

Sozialarbeiterin:
Suzanna Ferreira

Centre Hospitalier Emile Mayrisch (CHEM)

Neurologen

Dr. Dirk Ulbricht
Dr. Claude Back
Dr. Valérie Piren
Dr. Jil Kauffmann
Dr. Armel Pichot
Dr. Gaëlle Ngonga
Dr. Debora Vittore
Dr. Alexandre Bisdorff
Dr. Stephane Foko

Wissenschaftlicher Rat

Neurologie:
Dr. Dirk Ulbricht

Stroke-Units:
Nadine Scholtes

Angiologie:
Dr. Norbert Weides

Orthophonie:
Anne Schmit

Physiotherapie:
Françoise Schmickrath

Ergotherapie:
Joëlle Kieffer

Neuropsychologie:
Elena Gudenburg
Romaine Birden

Diätassistentin:
Monica Teixeira Morais

Sozialarbeiterin:
Marilyn François

Centre Hospitalier du Nord Ettelbruck (CHdN)

Neurologen

Dr. Marcel Burk
Dr. Michel Hoffmann
Dr. Frank Huber
Dr. Deborah McIntyre
Dr. Elisabete Rodrigues
Dr. Ben Schloesser
Dr. Frank Schwartz
Dr. Robert Thill-Heusbourg
Dr. Tania Navarro-Lopez

Wissenschaftlicher Rat

Neurologie:
Dr. Michel Hoffmann

Stroke-Units:
Serge Knoch
Gilles Martin
Sonia Weis

Orthophonie:
Delphine Schoppach

Physiotherapie:
Mariette Thilmany

Ergotherapie:
Simone Theis

Neuropsychologie:
Joanne Maas

Diätassistentin:
Anne-Liss Borschette

Sozialarbeiterin:
Anne-Catherine Gennen

Geriatrische Rehabilitation - Rehazenter

Rehabilitationsmedizin

Dr. Frédéric Chantraine
Dr. Thierry Debugne
Dr. Elisabeth Kolanowski
Dr. José Pereira
Dr. Juliette Samain

Wissenschaftlicher Rat

Rehabilitationsmedizin:
Dr. Frédéric Chantraine

Orthophonie:
Tessy Schitter

Physiotherapie:
Jérôme Kaps

Neuropsychologie:
David Benhsain

Psychomotorik:
Mireille Sarrazin

Orthoptie:
Sophie Antoine

Diätassistentin:
Laurence Antony

Kunsttherapie:
Christiane Baltes

Sozialarbeiterinnen:
Françoise Schintgen
Yasmine Finck

Geriatrische Rehabilitation - CHEM Dudelange

Rehabilitationsmedizin

Dr. Yassine Bouhnik

Wissenschaftlicher Rat

Rehabilitationsmedizin:
Dr. Yassine Bouhnik

Orthophonie:
Anne Schmit

Physiotherapie:
Emanuelle Guiges

Ergotherapie:
Bérangère Nichil

Neuropsychologie:
Elena Gudenburg

Sozialarbeiterin:
Catherine Jungen

Geriatrische Rehabilitation - Hôpital Intercommunal Steinfort (HIS)

Rehabilitationsmedizin

Dr. Siham Daoudi
Dr. Jean-Marie Doumont

Wissenschaftlicher Rat

Rehabilitationsmedizin:
Dr. Siham Daoudi

Orthophonie :
Coralie Siciak

Physiotherapie:
Séverine Debras

Ergotherapie:
Stephanie Marbehant

Neuropsychologie :
Kelly Ferreira

Diätassistentin:
Christiane Meyrath

Sozialarbeiterinnen:
Florence Leardini

Geriatrische Rehabilitation - CHdN Wiltz

Rehabilitationsmedizin

Dr. Eleftheria Antoniadou
Dr. Stoyan Kemerov

Wissenschaftlicher Rat

Rehabilitationsmedizin:
Dr. Eleftheria Antoniadou

Orthophonie:
Catalina Trantes

Physiotherapie:
Mariette Thilmany

Ergotherapie:
Martine Simon

Neuropsychologie:
Joanne Maas

Sozialarbeiterin:
France Plumer

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

Blëtz a.s.b.l. 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)
- Gründungsmitglied und Mitglied von „CAPAT" (Cercle des Associations de Patients
- Mitglied von „S.A.F.E" (Stroke Alliance for Europe) seit 2016

Die Schlaganfall-Patienten-Stimme in Europa

S.A.F.E wurde 2004 in Brüssel gegründet und repräsentiert mittlerweile 34 Mitglieder aus 31 europäischen Ländern.

Kostenlose neuropsychologische Beratung und Unterstützung

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

Zehn kostenlose Beratungen stehen den Blëtz-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.

Programm Blëtz a.s.b.l. 2023

Unsere Aktivitäten 2023 : Erklärungen

Therapeutische Sportaktivität:

Mit Blëtz a.s.b.l. und BackToSport

ORT Rehazenter
1, rue André Vésale
L-2674 Luxemburg

UHRZEIT 10.00-12.00 Uhr

Dieses Jahr bietet Blëtz a.s.b.l. in Zusammenarbeit mit BackToSport von 10-12 Uhr ein Gymnastik-Cardio-Kurs an. Die therapeutische körperliche Aktivität wird an einem Samstag im Monat organisiert.

Vielen Dank an BackToSport, an das Rehazenter, das seine Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung stellt und an FLASS.

Entspannungssport:

ORT Centre culturel de Huncherange
8, rue de l'École
L-3341 Huncherange

UHRZEIT 10.00-11.00 Uhr

In dieser Trainingseinheit werden globale sowie spezifische Bewegungen durchgeführt mit dem Ziel eine allgemeine Verbesserung der Haltung, der Kraft, der Ausdauer, des Gleichgewichtes, der Koordination, der Dehnung und Reharmonisierung verschiedener Muskelgruppen, und des Wohlbefindens anzustreben. Verschiedene Übungen aus dem QiGong oder Yoga sowie der bewussten Atmung können ebenfalls Teil des Programmes sein.

Dies im Respekt der Möglichkeiten eines jeden einzelnen Teilnehmers, und mit der Freude am gemeinsamen Bewegen.

Mit Sylvie Jackmuth, Physiotherapeutin, Mitglied des wissenschaftlichen Rates und Sam Catani, Sporttherapeut.

Petanque:

Mit Carreau Mondorf

ORT Stade John Grün
1, route de Remich
L-5650 Mondorf

UHRZEIT 10.00-12.00 Uhr

Diese Aktivität eignet sich gut 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 und fördert Präzision der Bewegung sowie die Koordination. Petanque ist eine soziale Sportart die Kontakt mit anderen Menschen bewirkt. Die Mitglieder von Blëtz a.s.b.l. werden jedes Mal von Spielern des Clubs Carreau Mondorf umgeben sein, sowohl um in den Sport einzuführen als auch um am Spiel teilzunehmen. Es steht uns ein riesiger Parkplatz zur Verfügung und alles ist rollstuhlgerecht.

Vielen Dank an die Gemeinde Mondorf und sein Club de Pétanque Carreau Mondorf.

Tag der offenen Tür:

ORT Centre culturel de Huncherange
8, rue de l'École
L-3341 Huncherange

UHRZEIT 10.00-12.00 Uhr

Blëtz a.s.b.l. organisiert einmal im Monat einen Tag der offenen Tür mit verschiedenen aktuellen Themen.

Vielen Dank an die Gemeinde Bettemburg für die Bereitstellung des Kulturzentrums.

28 Januar 2023

Generalverammlung

Kulturzentrum in Hüncheringen
10.00-12.00h

25 Februar 2023

Ferien **10.00-11.00h**

Der Reise- und Freizeitdienst „321Vakanz des Tricentenaire" besteht seit 2009 und richtet sich an erwachsene Personen mit einer Behinderung und/oder eingeschränkter Mobilität. Wir bieten Gruppenreisen mit hauptamtlichen und ehrenamtlichen Begleitern, individuelle Reisebegleitung durch Ehrenamtliche sowie Begleitung bei Freizeitaktivitäten und Unterstützung bei der Organisation von Reisen.

Mit Michèle Schreiber und Danielle Petesch vom Tricentenaire.

Singen mit Camille Kerger **11.00-12.00h**

„Singen ist Medizin – es hilft, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Dazu beizutragen, ist für mich eine wunderbare Aufgabe."

Mit Camille Kerger, Komponist, Sänger, Leiter des „l'Institut européen de chant choral, Luxembourg" (INECC) und Mitglied des wissenschaftlichen Rates.

25 März 2023

Die Pflegeversicherung in Luxemburg
10.00-11.00h

Wann kann ich die Pflegeversicherung beantragen? Was heißt „pflegebedürftig" zu sein? Wie kann ich einen Antrag stellen? Wie erfolgt die Begutachtung der Pflegesituation und des Hilfebedarfs? Welche Leistungen werden übernommen, auch im Bereich „technische Hilfsmittel oder Wohnraumanpassung"?

Mit Pascale Kolb von der „Administration d'évaluation et de contrôle (AEC)".

29 April 2023

Kunsttherapie **10.00-11.00h**

Kunsttherapie setzt die Wirkung der bildenden Künste gezielt ein und trägt zur Aufrechterhaltung und Wiederherstellung der mentalen Gesundheit bei, vor allem dort wo Menschen keine Worte für ihr Leiden finden oder keine mehr haben. Kunsttherapie fördert die Empfindungs- und Ausdrucksfähigkeit und somit den Zugang zu den eigenen Ressourcen und zu einem besseren Selbstverständnis.

Mit Christiane Baltes, Kunsttherapeutin Rehazenter und Mitglied des wissenschaftlichen Rates.

Singen mit Camille Kerger **11.00-12.00h**

17 Juni 2023

Migraine & AVC **10.00-11.00h**

Erhöht Migräne das Schlaganfallrisiko? Verschiedene statistische Studien zeigen, dass es unter den Patienten, die einen Schlaganfall erlitten haben, mehr Migränepatienten gibt. Erlauben uns diese Beobachtungen, Migräne als Risikofaktor für einen Schlaganfall zu betrachten?

Mit Dr. Monique Reiff, Neurologin und Mitglied des wissenschaftlichen Rates.

Singen mit Camille Kerger **11.00-12.00h**

15 Juli 2023

Fatigue nach Schlaganfall – Was tun?
10.00-11.00h

Der Begriff Fatigue steht für eine unnormale, krankhafte Müdigkeit bzw. Erschöpfbarkeit. Wer daran leidet, kann seinen alltäglichen Aufgaben nur noch eingeschränkt nachkommen.

Was tun? Energiemanagment – Ein bewusster Umgang mit der eigenen Energie und der Einsatz energiesparender Strategien können helfen, wieder mehr Kontrolle über die Fatigue zu erlangen.

Mit Vicki Kraus, Ergotherapeutin.

Singen mit Camille Kerger **11.00-12.00h**

23 September 2023

Wenn die Sprache nicht mehr will...
10.00-11.00h

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.

Mit Myriam Kieffer und Astrid Houwen, Orthophonisten und Mitglieder des wissenschaftlichen Rates.

Singen mit Camille Kerger 11.00-12.00h

22 Oktober 2023

■ Welttag des Schlaganfalls

Conférence 16.00-19.00h

Ort Schloss in Bettemburg
13, rue du Château
L-3217 Bettemburg

Weitere Einzelheiten werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

25 November 2023

Ergotherapie: Aktivitäten des alltäglichen Lebens nach einem Schlaganfall
10.00-11.00h

Die Rehabilitation nach einem Schlaganfall soll so früh wie möglich anfangen. Das Hauptziel der Ergotherapie bei Schlaganfall ist, die Selbstständigkeit der Patienten wieder zu erhöhen. Die Betroffenen sollen lernen, verloren gegangene Fähigkeiten wiederzuerlangen, noch vorhandene zu verbessern und ihr Leben mit den verbleibenden Folgen zu meistern. Alltägliche Aktivitäten wie die Körperpflege, das An- und Auskleiden, die Transfers und Arbeiten im Haushalt werden trainiert, sowie der Umgang mit Hilfsmitteln. Mit Hilfe der Ergotherapie kann die Häufigkeit von schwerer Hilfsbedürftigkeit verringert werden. Beim gemeinsamen Austausch wollen wir auf Ihre Fragen eingehen.

Mit Joëlle Kieffer, Ergotherapeutin im CHEM und Mitglied des wissenschaftlichen Rates.

Singen mit Camille Kerger 11.00-12.00h

9 Dezember 2023

In welchem Maße können Entspannungtechniken dazu beitragen, Stresssituationen nach einem Schlaganfall besser zu meistern?
10.00-11.00h

Über die direkten neurologischen Folgen eines Hirnschlages hinaus, kommt es oft zu Schwierigkeiten in diversen Bereichen des alltäglichen Lebens. Dieser Vortrag versucht Lösungsvorschläge zum Umgang mit diesen Problemen zu entwerfen. An erster Stelle werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt. Anschließend untersuchen wir ihre Wirksamkeit im Umgang mit den physischen und emotionalen Folgen eines Schlaganfalls, sowohl beim Patienten als auch bei seiner Familie und Freunden.

Mit Dr. Michèle Pisani, Diplom-Psychologin, Diplom-Sophrologin, Mitglied des wissenschaftlichen Rates.

■ Video Blëtz :

10 Jahre Blëtz a.s.b.l. - 24.01.2023

www.bletz.lu - 10mal immer am 24.

Ein Interview mit einer betroffenen Person wird dieses Jahr anlässlich unseres 10-jährigen Jubiläums zehnmal auf unserer Website veröffentlicht.

27 Juni 2023

■ Update Schlaganfall im CHL

17.00-20.00h

Ort Amphithéâtre CHL
4, rue Ernest Barblé
L-1210 Luxembourg

Weitere Informationen folgen.