



STIFTUNG  
DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE

## **Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**

Rehabilitationssport nach Schlaganfall – Kurzvorstellung Projektidee

Partnerbüroworkshop

Miriam Mashkooi

Gütersloh, 27.02.2020



# Inhalt

## 1. Ausgangslage

- a) Herausforderungen der Versorgung
- b) Mobilitäts- und Bewegungsförderung bei Schlaganfall-Patienten
- c) Rehabilitationssport nach Schlaganfall

## 2. Zielsetzung des Projektes

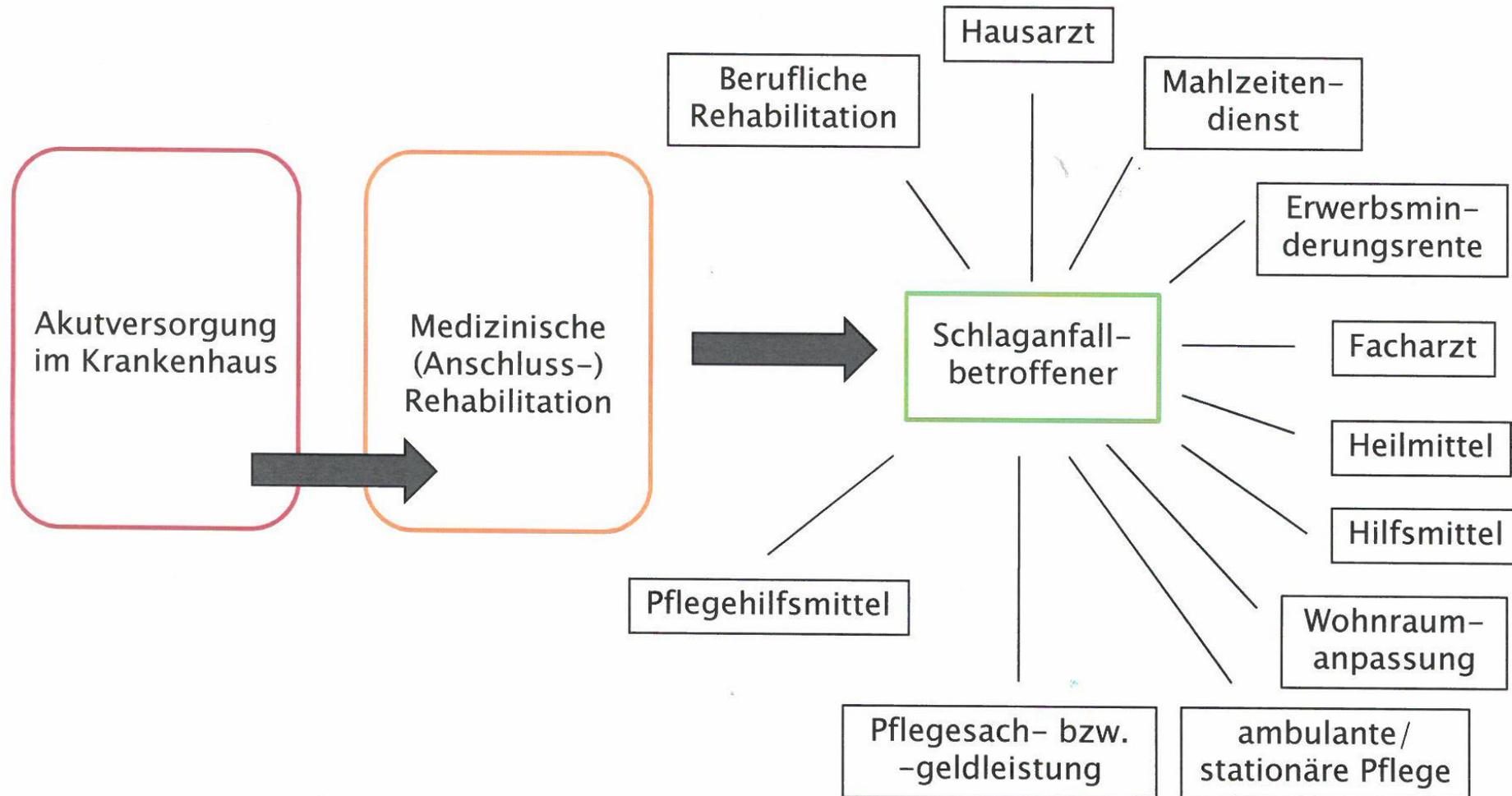
## 3. Umsetzung

## 4. Diskussion



# Ausgangslage

## Herausforderungen der Versorgung





# Ausgangslage

## Mobilitäts- bzw. Bewegungsförderung

- Bestandteil der **Rehabilitationskette** am Wohnort
  - Wiederherstellung **motorischer Funktionen**
  - verbesserte **Bewältigung** von Alltagssituationen
  - die Wiedererlangung von **Körpergefühl, Koordination, Wahrnehmung**
  - Verhinderung/Verringerung von **Pflegeaufwänden**
- Schaffung neuen Selbstvertrauens und Stärkung des **Selbstwertgefühls**, Verbesserung der **Lebensqualität**
- Mobilität = Grundvoraussetzung für **soziale Teilhabe**
  - Vermeidung von sozialer Isolation, Einsamkeit bis hin zu Depressionen
- Als Teil der **Sekundärprävention: Verhinderung von Schlaganfall-Rezidiven**
  - **Entwicklung einer gesundheitsorientierten Lebensweise**



## Ausgangslage

### Mobilitäts- bzw. Bewegungsförderung - Sekundärprävention

- Senkung des Blutdrucks
- Senkung der Blutfette
- Regulation des Blutzuckers
- Durchblutung und Versorgung der Skelettmuskulatur
- Verbesserung Fließeigenschaft des Blutes und damit Verringerung der Thromboseneigung
- Verbesserung der Atem- und Lungenfunktion



**Aber: keine ausreichende Anzahl an Rehasportgruppen mit dem Schwerpunkt „Schlaganfall“**



## Zielsetzung des Projekts

- **Entwicklung & Aufbau einer dichten Angebotsstruktur an Schlaganfall-Rehasportgruppen** in Nordrhein-Westfalen
- **Akzeptanz** des Angebotes Sport nach Schlaganfall
  - bei Mediziner\*innen, Therapeuten, Pflegepersonal
  - bei den Betroffenen und Angehörigen
- **Verbesserung der Schlaganfall-Versorgung** – sowohl strukturell als auch auf individueller Ebene
- Nachweis, dass das Angebot hinsichtlich **Output und Outcome** zu einer Verbesserung beiträgt
- zielgruppenorientierte, nutzerfreundliche und bedarfsorientierte Aufbereitung zur **schnellen Multiplikation**



## Umsetzung (I/II)

- **„Förderfonds“ für Sportvereine**
  - Bei Gründung einer **neuen** Schlaganfall-Rehasportgruppen oder von **zusätzlichen** Gruppen
- **Serviceleistungen:**
  - Leitfaden zur Gründung einer Rehasportgruppe (Handlungshilfe für Vereine)
  - Praxisbroschüre mit methodisch-didaktischen Hinweisen und Praxisbeispielen
  - Öffentlichkeitsarbeit



## Umsetzung (II/II)

- Erfahrungsaustausch für Übungsleiter über Workshops
- Werben für die Sportidee bei den bestehenden Schlaganfall-Selbsthilfegruppen durch sog. „Schnupperseminare“
- Verknüpfung mit dem Schlaganfall-Helfer Projekt & Partnerbüros
- Evaluation
- Implementierung und Betreuung der Gruppen
- Qualitätssicherung

**Partner:**  
Behinderten- und  
Rehabilitationssportverband  
Nordrhein-Westfalen e. V.  
Landessportbund Nordrhein-  
Westfalen e. V.

# Diskussion



Fragen?

Anregungen?

Ideen?

Vorschläge?

Tipps?

**Unterstützung?!**



# Unterstützung

Bedeutung von Rehasport

Ablauf einer Stunde

Weg zur Verordnung

Hilfe bei der Suche einer Gruppe

Akzeptanz bei Medizinern,  
Therapeuten,  
Pflegepersonal

Ggf. Hilfe beim Gründen einer Gruppe

...



## Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Weiterführende Informationen



Ein offenes Ohr für Ihre persönlichen  
Fragen hat unser  
**Service- und Beratungszentrum:**

**Telefon:** 05241 9770-0

**E-Mail:** [info@schlaganfall-hilfe.de](mailto:info@schlaganfall-hilfe.de)

Mo. - Do.: 9:00 - 17:00 Uhr

Fr.: 9:00 - 14:00 Uhr

**[schlaganfall-hilfe.de](http://schlaganfall-hilfe.de)**

**[facebook.com/schlaganfallhilfe](https://facebook.com/schlaganfallhilfe)**

**[twitter.com/Schlaganfall\\_Dt](https://twitter.com/Schlaganfall_Dt)**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

STIFTUNG



DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE

**Ansprechpartnerin:**

**Miriam Mashkooi**

Bereich Prävention und Integrierte Versorgung

Tel: 05241 - 9770 20

E-Mail: [miriam.mashkooi@schlaganfall-hilfe.de](mailto:miriam.mashkooi@schlaganfall-hilfe.de)



**[schlaganfall-hilfe.de](https://www.schlaganfall-hilfe.de)**