

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Exkurs: NRW-Initiative für Rehabilitationssport nach Schlaganfall

Projekt „SPORTnachSCHLAG“



Prävention von Schlaganfällen

Vorteile von Bewegung

Steigerung von...

- Lebenserwartung und allgemeinem Wohlbefinden
- Knochenmasse
- Kognitiver Leistung und Kompetenz zur Alltagsbewältigung (im Alter)
- Körper eigene Immunabwehr
- Kontrolle des Körpergewichts

Verminderung von...

- Risiko für Bluthochdruck + kardiovaskuläre Erkrankungen
- Risiko an Darmkrebs zu erkranken
- Risiko an Diabetes zu erkranken
- Beschwerden durch Arthrose
- Risiko altersbedingter Stürze
- Angst und Depressionen

Rehasport für Schlaganfall-Betroffene

Vorteile & Ziele



✓ Körperlich

- Vermeidung eines erneuten Schlaganfalls, Beitrag zur Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Verbessert Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität
- Wiederherstellung motorischer Funktionen & Verringerung neurologischer Folgen (z. B. Spastik)
- Sturzprophylaxe



Rehasport für Schlaganfall-Betroffene

Vorteile & Ziele



✓ Geistig

- Gedächtnis und Konzentration
- Sprache und Sprechen
- Orientierung und Planung

✓ Seelisch

- Krankheitsbewältigung und Entspannungsfähigkeit
- Verringerung Depressionsrisiko
- Anbindung an Gruppe



Projekt „SPORTnachSCHLAG“

Ihr Weg zum Sport



1. Rehabilitationssport nach Schlaganfall wird über das Formblatt Muster 56 verordnet.
2. Suche nach einer Schlaganfall-Rehasportgruppe in der Nähe:
 - www.brsnw.de/rehasport-suche / reha-sportsuche.de
Diagnose/Krankheitsbild: „Schlaganfall“
 - Kreis- oder Stadtsportbund in Ihrer Nähe
 - Auskunft durch die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
3. Beantragung der Kostenübernahme bei der Krankenkasse.



© adobestock

Projekt „SPORTnachSCHLAG“

Ziele (I/II)



- Soll die Versorgungsstruktur für Schlaganfall-Betroffene verbessern.
- Ziel ist ein flächendeckendes Angebot von Rehasportgruppen in der Modellregion Nordrhein-Westfalen.
- Gründung neuer Gruppen
- Qualifizierung von Übungsleitungen
- Gewinn von Teilnehmenden
- Netzwerkentwicklung und Öffentlichkeitsarbeit



© adobestock

Projekt „SPORTnachSCHLAG“

Ziele (II/II)



- Selbsthilfe und organisierter Sport ergänzen und verbinden sich
- Erfahrungsaustausch mit anderen Vereinen und Übungsleitungen
- Handlungshilfe für Vereine
- Praxisnahe Hilfen für Übungsleitungen



© adobestock

Projekt „SPORTnachSCHLAG“

Umsetzung



- Vereine erhalten bis zu **500 € Förderung**, wenn sie ein **neues Rehabilitationssportangebot für Betroffene** einrichten
- Die Fördergelder können für die **Qualifizierung von Übungsleitungen** (Sport in der Rehabilitation, Profil Neurologie) oder für die **Einrichtung des Rehasportangebotes** (z. B. für Öffentlichkeitsarbeit, Raummiete oder Sportmaterial) eingesetzt werden
- In **Netzwerktreffen** bekommen die Vereine die Möglichkeit sich untereinander auszutauschen und mit den Projektpartnern (SDSH | BRSNW | LSB) ins Gespräch zu kommen
- Entwicklung eines **Handlungsleitfadens** für interessierte Vereine in der ersten Projektphase bis April 2023
- Entwicklung einer **Praxisbroschüre für Übungsleiter** in der zweiten Projektphase von April 2023 bis März 2025
- **Fortbildung für Übungsleitungen** spezielle für Schlaganfall vom BRSNW angeboten

Projekt „SPORTnachSCHLAG“

Projektdurchläufe



Pilotphase:

- Bewerbungszeitraum 01. März – 31. Mai 2021 (zweiter Bewerbungszeitraum für Restplätze 01. November 2021 – 31. Dezember 2021)
- Neu-Gründung von 24 Schlaganfall-Sportgruppen in NRW (aktuell davon noch 18 Gruppen aktiv)

Zweiter Durchlauf:

- Bewerbungszeitraum 01. Mai - 30. September 2023
- Insgesamt 8 Bewerbungen – Start von 4 neuen Gruppen

Projekt „SPORTnachSCHLAG“

Projektausblick



Wir sind noch nicht am Ziel!

- Aktuelle Kooperation mit BRSNW und LSB endet am 01.04.2025, es soll aber eine Fortsetzung geben.
- Zunächst nochmal in NRW das Projekt evaluieren, anpassen und optimieren.
- Langfristig Ausweitung auf andere Bundesländer geplant.