

# **Vor Schlag nach Schlag Schlag nach**



**Schlaganfall – Wegweiser**  
für Heidelberg und Umgebung

**Notruf 19 222**

**Herausgeber:  
Heidelberger  
Schlaganfall-Netzwerk**

## **Impressum:**

Der Schlaganfall-Wegweiser ist  
herausgegeben vom

Heidelberger Schlaganfall-Netzwerk  
c/o Verein für Gesundheitsförderung Heidelberg-Rhein-Neckar e.V.  
Kaiserstr. 32  
69115 Heidelberg

Die Mitglieder des Netzwerkes finden Sie in der Rubrik  
„Adressen – Netzwerkmitglieder“ aufgelistet.

### **Verfasser**

Astrid Bombosch (Praxis für Physiotherapie)  
Sanja Cipic-Schmidt (Praxis für Neuropsychologie)  
Sabine End (Kreiskrankenhaus Sinsheim)  
Inge Kocher (AOK Rhein-Neckar-Odenwald)  
Dr. Christa Nemetz (Aktivija e.V.)  
Paul Weiss (Ergotherapeutische Praxis)

### **Beratung**

Dr. Klaus Brosi (Nervenarzt-Praxis)  
Dr. Alex Füller (Gesundheitsförderung Heidelberg-Rhein-Neckar e.V.)  
Dorothee Morach (Beratung / Coaching)

### **Textbearbeitung**

Claus Beckenbach  
Astrid Bombosch  
Paul Weiss

### **Druck**

Integra Services gGmbH  
69190 Walldorf

Stand April 2007

# **Vorwort**

Wer selbst einen Schlaganfall erleidet oder einen solchen in der eigenen Familie oder im Freundeskreis erlebt, ist meist vollkommen schockiert. Dies liegt vor allem daran, dass diese schwere Krankheit in vielen Fällen ohne Vorboten wie aus heiterem Himmel auftritt. Sie kann einen bisher aktiven und scheinbar gesunden Menschen aus dem Leben reißen oder ihn zum Pflegefall machen. Dies kann im Allgemeinen auch zu erheblichen psychischen, sozialen und wirtschaftlichen Problemen führen.

Die heutigen Erfahrungen und Erkenntnisse bieten jedoch eine Vielzahl von Möglichkeiten, mit der Krankheit besser fertig zu werden, ihre Folgen zu überwinden oder sie ganz zu vermeiden.

In Heidelberg steht – neben den Kliniken, Ärzten, Therapeuten und Pflegediensten - eine ganze Reihe weiterer Organisationen, Gruppen und Institutionen bereit, die kompetente und einfühlsame Hilfen anbieten.

Im Jahre 2003 hat sich das Heidelberger Schlaganfall-Netzwerk gebildet. Dieses will dazu beitragen, dass die betroffenen Menschen und ihre Helfer die Maßnahmen ergreifen, die zur Bewältigung der Krankheit, zur Rehabilitation, zur Vorbeugung und auf dem Weg in ein normales Leben am besten geeignet sind.

Nach zwei erfolgreichen Symposien in den Jahren 2004 und 2005 ist der Wegweiser das dritte große Werk des Netzwerkes. Mit ihm werden die bestehenden Hilfsangebote für Schlaganfallpatienten in Heidelberg und Umgebung transparent gemacht und erläutert, damit diese besser genutzt werden können.

Ihr  
Heidelberger Schlaganfall-Netzwerk

# Hinweise für den Benutzer

Die Struktur des Inhaltes orientiert sich am zeitlichen Ablauf der Ereignisse: Schlaganfall, Vorgeschichte und Folgen – Klinikaufenthalte – Wiedereingliederung in den Alltag.

Adressen wurden in einem eigenen Kapitel zusammengefasst. Im Text wird nur auf den Namen der Institutionen verwiesen mit Nennung der Telefonnummer.

Bei kommerziellen Anbietern mit eigenen Rubriken im Branchenbuch der Deutschen Telekom „Gelbe Seiten“, wird auf diese und/oder auf Internetadressen verwiesen.

Fachausdrücke, die häufig im Zusammenhang mit Schlaganfall benutzt werden, sind im Kapitel „Begriffserklärungen“ am Ende des Buches erläutert.

# Grußwort Oberbürgermeister der Stadt Heidelberg

In unserem Land leben mehr als eine Million Menschen, die mit den Folgen eines Schlaganfalls fertig werden müssen. Dramatisch an diesem Tatbestand ist vor allem, dass heute zunehmend auch jüngere, im Berufs- und Familienleben stehende Menschen betroffen sind.

Der vorliegende Schlaganfall-Wegweiser will einen Beitrag dazu leisten, dass die interessierte Öffentlichkeit und die Anbieter von Hilfen in Heidelberg erfahren, wo und in welchem Umfang sie bei und nach einem Schlaganfall wirksame und konkrete Unterstützung erhalten können. Für die Entstehung des Wegweisers ist das Heidelberger Schlaganfall-Netzwerk im Verein Gesundheitsförderung Heidelberg – Rhein-Neckar e.V. verantwortlich, welches von der Stadt Heidelberg unterstützt wird. Mit dem Netzwerk und dem Wegweiser bringen die Initiatoren ihre Bereitschaft zur gegenseitigen Unterstützung und Ergänzung in der Verantwortung für die betroffenen Menschen und ihrer Angehörigen zum Ausdruck.

Die inhaltliche Zusammenstellung des Schlaganfall-Wegweisers beruht auf dem rein ehrenamtlichen Engagement von Mitgliedern des Netzwerkes. Seine Gestaltung und der Druck wurden durch die großzügige Förderung der Dietmar-Hopp-Stiftung ermöglicht. Ich danke allen Beteiligten sehr herzlich für ihr beispielhaftes Engagement. Sie tragen in vorbildlicher Weise dazu bei, Heidelberg als „Gesunden Stadt“ im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weiterzuentwickeln.



<b>1. EINLEITUNG .....</b>	<b>9</b>
Akuter Schlaganfall - Was ist zu tun? .....	9
Schlaganfall – was ist das? .....	9
Arten des Schlaganfalles .....	10
Warnsignale .....	11
Folgen eines Schlaganfalls .....	12
Wie geht es weiter? .....	15
<b>2. STATIONÄRE VERSORGUNG .....</b>	<b>16</b>
Schlaganfall-Stationen (Stroke-Units) .....	16
Akutkliniken .....	16
Tageskliniken .....	16
Rehabilitation .....	17
Rehabilitationskliniken .....	17
Geriatrische Rehabilitation .....	17
Kostenträger .....	18
Kliniksozialarbeit .....	18
<b>3. AMBULANTE VERSORGUNG .....</b>	<b>19</b>
Ärzte .....	19
Hausarzt .....	20
Nervenarzt (Neurologe, Psychiater) .....	20
Internist .....	21
Hals-Nasen-Ohrenarzt (HNO) .....	21
Augenarzt .....	21
Therapeuten .....	22
Ergotherapie .....	22
Logopädie (Sprachtherapie) .....	23
Neuropsychologie / Psychotherapie .....	23
Physiotherapie .....	25
Sporttherapie / Rehasport .....	25
Pflege .....	26
Ambulante Pflege .....	26
Kurzzeitpflege .....	28
Tagespflegeeinrichtungen .....	28
Wohnen in Alten-/Pflegeheime .....	28
Betreutes Wohnen .....	30
Angehörige .....	31

<b>4. WOHNEN ZU HAUSE .....</b>	<b>32</b>
Behindertengerechte Wohnungen .....	32
Hilfen im Alltag .....	32
Essen auf Rädern .....	32
Fahrdienste .....	33
Haushaltshilfen .....	33
Hausnotruf-System .....	34
Hilfsmittel .....	34
Mobile Soziale Dienste .....	35
Nachbarschaftshilfe .....	36
Pflegekurse .....	36
Verhinderungspflege/Urlaubspflege .....	37
Teilhabe am öffentlichen Leben .....	37
Auto und Führerschein .....	37
Behindertenparkplätze .....	38
Fernsehen und Radio .....	38
Öffentliche Verkehrsmittel .....	39
Telefon .....	39
<b>5. BERATUNGSSTELLEN / THEMEN / VERSICHERUNGEN.40</b>	
Beratungsstellen .....	40
Amt für Soziales und Senioren (Sozialamt) .....	40
IAV-Stelle .....	41
Bürgerämter .....	41
Gesundheitsamt .....	41
Kirchengemeinden .....	42
Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe .....	42
Wohlfahrtsverbände .....	42
Versicherungen .....	43
Krankenversicherung .....	43
Pflegeversicherung .....	43
Pflegetagebuch .....	44
Medizinischer Dienst der Krankenkassen (MDK) .....	44
Beratungsthemen .....	45
Behindertenberatung .....	45
Versorgungs- und Pflegefragen .....	45
Schwerbehindertenausweis .....	45
Betreuung .....	46
Sozialrechtliche Beratung und Rechtsschutz .....	46
Finanzielle Hilfen .....	46
Steuerliche Vergünstigungen .....	47
Sterbebegleitung .....	47
Selbsthilfe / Selbsthilfegruppen .....	48

Telefonseelsorge/Seelsorge .....	50
<b>6. ARBEIT UND BERUF .....</b>	<b>51</b>
Wiedereingliederung in die Erwerbstätigkeit.....	51
Träger von Integrationsmaßnahmen.....	53
<b>7. RENTE.....</b>	<b>54</b>
<b>8. PRÄVENTION (VORBEUGUNG).....</b>	<b>57</b>
Krankheitsvorbeugung bei Gesunden.....	57
Früherkennung von Krankheiten.....	58
Verhinderung bzw. Eindämmung von Folgeerkrankungen .....	58
<b>9. GESUNDHEITSFÖRDERNDE MAßNAHMEN .....</b>	<b>59</b>
Ernährung.....	59
Bewegung .....	60
Erholung .....	61
<b>10. LITERATUREMPFEHLUNGEN .....</b>	<b>66</b>
<b>11. BEGRIFFSERKLÄRUNG (GLOSSAR).....</b>	<b>70</b>
<b>12. ADRESSEN.....</b>	<b>72</b>
<b>13. ADRESSEN - NETZWERKMITGLIEDER .....</b>	<b>89</b>



# 1. Einleitung

## Akuter Schlaganfall - Was ist zu tun?

- Sofort Notruf 112 bzw. Rettungsdienst Tel: 19 222 rufen bzw. rufen lassen!
- Fenster öffnen, enge Kleidungsstücke lockern
- den Betroffenen in stabiler Seitenlage lagern
- Atemwege freihalten
- den Betroffenen durch Ansprache wach halten, aktiv am Einschlafen hindern!
- evtl. vorhandene Zahnprothesen entfernen
- Puls- und Herzschlag prüfen
- für Ruhe des Betroffenen sorgen

### Was man dem Notarzt mitteilen muss:

- Wann genau ist die Störung aufgetreten (Uhrzeit)?
- hat der Betroffene Medikamente (welche? wie viel?) regelmäßig eingenommen?

## Schlaganfall – was ist das?

Ein Schlaganfall (ein Hirnschlag, Apoplex) ist eine plötzliche Mangel durchblutung des Gehirns, bei der ein zum Gehirn führendes Blutgefäß verstopft wird oder eine Blutung durch Einreißen eines Blutgefäßes entsteht. Durch diese Unterbrechung des Blutflusses im Gehirn kommt es zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen in den betroffenen Hirnregionen. Die Nervenzellen und darin gespeicherte Informationen können hierdurch zerstört werden. Im Alltag kann sich dies durch den Verlust wichtiger Fähigkeiten bemerkbar machen, z.B. können Körperteile nicht mehr aktiv bewegt werden, Sprache nicht mehr gesprochen oder gar verstanden werden. Jeder Schlaganfall ist in Bezug auf seine Ursache, seine Ausprägung, die akuten Folgen und den bleibenden Schaden einzigartig.

In Deutschland erleiden jährlich ca. 250 000 Personen einen Schlaganfall.

## Arten des Schlaganfalles

### Der „ischämische“ Apoplex

die häufigste Art des Schlaganfalles (unblutiger Apoplex) wird durch Verstopfung eines Hirngefäßes verursacht. Der Blutzufluss ist unterbrochen oder stark eingeschränkt.

Der Verschluss eines Gefäßes kann die Folge einer Kalkablagerung (Arteriosklerose) in einer Halsschlagader oder in einem Hirngefäß sein. Das Gefäß wird immer stärker verengt bis zu seinem völligen Verschluss. Auch ein Blutgerinnsel, das mit dem Blutstrom ins Gehirn verschleppt wird, kann ein Gefäß verschließen. Entzündungen, Gefäßspasmen, Migräne oder Tumoren können ebenfalls einen unblutigen Schlaganfall auslösen.

### Der „hämorrhagische“ Apoplex

eine andere Art des Schlaganfalles (blutiger Apoplex), ist Folge des Zerreißens eines Blutgefäßes im Gehirn (sogenannte Hirnblutung oder intrazerebrale Blutung). Sie entsteht, wenn aus einer geschädigten Arterie Blut austritt, welches das umgebende Hirngewebe überschwemmt. Dieses raumfordernde Blut drückt auf das Hirngewebe, das geschädigt wird. Eine Hirnblutung kann einen relativ großen Hirnbereich schädigen.

Intrazerebrale Blutungen treten oft in Verbindung mit Bluthochdruck auf. Häufig sind auch Aneurysmablutungen. Aneurysmen sind Gefäßausstülpungen (Erweiterungen), die platzen können. Wird ein Aneurysma rechtzeitig erkannt, kann ein Platzen durch mikrochirurgische Operation verhindert werden.

Ein Gefäß, das zwischen Gehirn und Schädelknochen einreißt, verursacht eine sogenannte Subarachnoidalblutung (SAB), die als Vorboten massive Kopfschmerzen, Übelkeit und Nackensteifigkeit auslöst. Eine Blutung zwischen Hirnhäuten und Schädelknochen sorgt durch Verdrängung ebenfalls für Druck auf die Gehirnmasse, die hierdurch Schaden erleidet. Auch eine Blutabflussstörung kann die Zirkulation und damit die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Gehirns bedrohen.

## Warnsignale

also Symptome, die einen Schlaganfall ankündigen, sind:

- plötzliche Asymmetrie des Gesichtes bzw.
- plötzliches pelziges oder taubes Gefühl eines Armes, Beines oder einer ganzen Körperseite
- plötzliche Kraftlosigkeit / Bewegungseinschränkung eines Armes, eines Beines oder einer Körperhälfte
- Sprachstörungen bzw. Sprachverlust
- Schwierigkeiten beim Verstehen von Sprache
- akut einsetzende Sehschwäche, Einschränkung des Gesichtsfeldes oder Erblindung
- unerklärliches Schwindelgefühl (vor allem wenn gleichzeitig weitere neurologische Symptome neu auftreten)
- Gangabweichung oder plötzliche Fallneigung
- akut einsetzende Desorientiertheit zeitlich, örtlich oder zur Person

Jeder dritte Schlaganfall kündigt sich durch flüchtige Durchblutungsstörungen des Gehirns, eine sogenannte transitorische ischämische Attacke (TIA) an. Die oben beschriebenen Symptome treten hier plötzlich und nur für kurze Zeit auf, in der Regel während einiger Minuten, höchstens Stunden, und sie gleichen denen eines echten Schlaganfalles. Einziger Unterschied ist, dass die Symptome einer TIA vorübergehend sind, weil das Blutgefäß sich schon bald wieder öffnet.

In den allermeisten Fällen werden Menschen aus völliger Gesundheit heraus von einem Schlaganfall getroffen. Eben noch gesund, jetzt lebensbedrohlich erkrankt. Die oben angeführten Erstsymptome werden oft nicht als solche erkannt. Dies insbesondere auch, weil - im Gegensatz zum Herzinfarkt - bei der ganz überwiegenden Zahl der Schlaganfall-Patienten kein Begleitschmerz als Warnsignal auftritt (das Gehirn hat keine Schmerzrezeptoren!). Erst im Verlauf der folgenden Stunden oder über Nacht kommt es zum Vollbild der klinischen Apoplex-Symptomatik.

Sobald Warnsignale eines Schlaganfalles auftreten, ist ärztliche Hilfe notwendig! Warnungen dürfen nicht ignoriert werden! Nur der Arzt kann feststellen, ob ein Apoplex oder eine andere Krankheit mit ähnlichen Symptomen (epileptischer Anfall, Ohnmacht, Migräne oder ein kardiologisches Problem) vorliegt. Sofortige medizinische Behandlung kann einen Schlaganfall mit schwerer Behinderung oder tödlichem Ausgang vermeiden.

## Folgen eines Schlaganfalls

Die Folgen sind oft ähnlich und doch bei jedem anders. In den ersten Tagen und Wochen nach einem Schlaganfall lässt sich überhaupt noch nicht abschätzen, welche Beeinträchtigungen der Betroffene auf Dauer haben wird. Nach Ablauf von zwei bis drei Monaten kann man die Auswirkungen des Ereignisses klarer erkennen, die es zu meistern gilt.

In den meisten Fällen bleibt eine mehr oder weniger starke Lähmung von Gesicht, Arm und / oder Bein auf ein und derselben Körperhälfte zurück. Man nennt sie darum Halbseitenlähmung (Hemiparese). Häufig treten diese Lähmungen zusammen mit einer Empfindungsstörung in dem betroffenen Bereich auf. Es ist immer die gegenseitige Körperseite von der Seite der Hirnschädigung betroffen, d.h. bei einer Schädigung der rechten Hirnhälfte die linke Körperseite und umgekehrt.

Bei einer Schädigung der linken Hirnhälfte kommt es oft zu Sprachstörungen (Aphasie), die ebenfalls unterschiedlich stark ausfallen können; vom völligen Verlust der Sprachfähigkeit über kaum verständliche Laute, es kann eine klossige Sprache bleiben oder es kommt nur zu Wortfindungsstörungen. Das Verständnis der Sprache, das Schreiben, Rechnen und auch Lesefähigkeit kann beeinträchtigt sein.

Ein Schlaganfall kann zu Lähmungen der Sprechmuskulatur führen, dann sind die Aussprache und die Stimmgebung betroffen, dieser Mensch hat Sprechstörungen.

Schluckstörungen als Folge der Lähmungen bilden eine stetige Gefahr für ein Verschlucken, wozu häufig schon der eigene Speichel Anlass gibt. Wenn Husten- und Würgereflexe ausgefallen sind, stellt sich schnell eine Lungenentzündung ein mit ihren ganz eigenen Gefahren.

Inkontinenz entsteht, wenn das Hirnareal, von dem aus Harnblase und Mastdarm kontrolliert werden, geschädigt ist. Die Betroffenen können das Wasser oder / und den Stuhl nicht richtig halten oder sie spüren nicht mehr rechtzeitig, dass sie eine Toilette aufsuchen müssen.

In Verbindung mit halbseitiger Lähmung tritt häufig ein halbseitiges Nichtsehen bzw. eine halbseitige Einschränkung des Gesichtsfeldes (Hemi-anopsie)

Ein Schlaganfall führt ebenfalls häufig zu einer Reihe von Beeinträchtigungen der geistigen (kognitiven) Leistungen. Diese Leistungseinschränkungen können nur vorübergehend oder auch länger bestehen. Am häufigsten sind Beeinträchtigungen der Aufmerksamkeit, der Gedächtnisleistung, des Planens und Handelns und visuell-räumlichen Leistungen. Aufmerksamkeitsdefizite können verschiedene Teilleistungen erfassen, z.B. die Aufmerksamkeitsaktivierung, die Aufmerksamkeitsteilung, die fokussierte Aufmerksamkeit, die Daueraufmerksamkeit. Eine Aufmerksamkeitsstörung wirkt sich erschwerend auf das Lernen von Neuem aus und somit auf den Therapiefortschritt in allen Therapien. Daher sollte Aufmerksamkeitsdefizit durch ein entsprechendes Training behoben oder minimiert werden. Manchmal kommt es in Folge der Aufmerksamkeitsstörung zur Vernachlässigung einer Körperseite, einer Raumseite oder eines Teiles der unmittelbaren Umgebung (Neglect). Dies ist ein Umstand, der vielfältige Unfallgefahren birgt.

Gedächtnisdefizite können verschiedene Auswirkungen haben, so z.B. das Einprägen von Informationen, die Verschlüsselung und Speicherung von Informationen im Kurzzeitgedächtnis, das Übertragen von neu Erlerntem ins Langzeitgedächtnis oder das Abrufen dort gespeicherter Informationen. Gedächtnisdefizite sind, neben der Aufmerksamkeitsstörung, die zweithäufigste kognitive Leistungsstörung infolge einer erworbenen Hirnschädigung. Diese Störungen zu reduzieren bzw. aufzuheben stellt ebenfalls ein wesentliches Therapieziel dar.

Defizite des Planens und Handelns, auch Exekutive Funktionen genannt, bewirken u.a. Probleme im Planen von zeitlichen Abfolgen und / oder von Handlungsabfolgen und/oder in der Verhaltenssteuerung und -kontrolle.

Diese „unsichtbaren“, von außen nicht wahrnehmbaren Schlaganfall-Folgen werden oft erst nach Besserung der motorischen Fähigkeiten bemerkt. Meistens deckt erst eine neuropsychologische Testuntersuchung das vollständige Bild der Beeinträchtigungen im kognitiven Bereich auf. Ein rechtzeitiges Erkennen dieser organisch verursachten Beeinträchtigungen hat ein besseres Verständnis dieser gestörten Verhaltensweisen zur Folge und ermöglicht frühzeitige gezielte therapeutische Interventionen.

Persönlichkeits- und Verhaltensänderungen können nach einem Schlaganfall als direkte Folge der Hirnschädigung auftreten in Form von Depressionen, Stimmungsschwankungen und Belastbarkeitsminderung. Antriebsminderung aber auch Antriebssteigerung bis hin zu einer ständigen Unruhe, Impulsivität und Aggressivität können sich einstellen. Es kann auch zu einer Wahrnehmungsstörung kommen, bei welcher der Betroffene die eigenen Krankheitsfolgen nicht klar erkennen kann bzw. nur eine Teil-

einsicht in die neu aufgetretenen Probleme gewinnt. Bei diesen Störungen liegt weder böser Wille noch Faulheit vor, es handelt sich vielmehr um organisch verursachte Krankheitssymptome, so wie Lähmungen oder Sprachstörungen.

Als Reaktion auf die plötzlich dramatisch veränderte Lebenssituation können sich seelische (psychische) Probleme einstellen. Die Krankheit kann auf sehr unterschiedliche Weise verarbeitet werden. In der Regel durchlaufen Betroffene mehrere Krankheitsphasen, von der Verdrängung über depressive Reaktionen bis hin zu einer neuen Akzeptanz ihrer Lebenssituation. Auf diesem Weg können sich Ängste, Mutlosigkeit, Erschöpfung, depressive Verstimmungen, Stimmungsschwankungen, Störungen im sexuellen Bereich sowie Schuld- und Schamgefühle einstellen. Dies geschieht vor allem dann, wenn der Betroffene über seelische Not mit niemandem spricht und sich stattdessen zurückzieht. Ein Betroffener braucht viel Zeit und Raum und er braucht Unterstützung, sowohl von seiner Familie als auch von Fachleuten, um diesen Prozess der Krankheitsverarbeitung zu bewältigen und um im Alltag wieder festen Fuß zu fassen.

Angehörige sind immer mit betroffen, für sie verändert sich ebenfalls plötzlich ihr ganzes Leben. Sie müssen sich unerwartet und unvorbereitet mit den Schwierigkeiten einer veränderten Lebenssituation auseinandersetzen, und dabei sind sie noch in ständiger Sorge um den Erkrankten. Diese Angehörigen brauchen unverzüglich eine gründliche Aufklärung über die Zusammenhänge zwischen einer Hirnverletzung und den möglichen Verhaltensänderungen der Erkrankten. Angehörige brauchen für ihre neuen Aufgaben und Lernprozesse ebenfalls und ganz besonders jede mögliche Beratung, Begleitung und Unterstützung.

Kurz gesagt: Ein Schlaganfall kann die unterschiedlichsten Symptome in verschiedenst starken Ausprägungen zeigen. Der bisher gewohnte Alltag ist plötzlich in allen Bereichen beeinträchtigt - für den Betroffenen und für die Menschen um ihn herum.

Literaturempfehlung:

- „Schlaganfall: Wege zu Kraft und neuem Lebensmut“
- „Schlaganfall: Wie Sie sich auf ein verändertes Leben einstellen“

## **Wie geht es weiter?**

Auf die große Zahl von Menschen, die aus dem Krankenhaus in ihr früheres Leben zurück entlassen werden, warten zahlreiche, zum Teil große Schwierigkeiten, welche die Lebensqualität erheblich mindern können.

Sicherlich ist es schwierig, nicht an das zu denken, was nach einem erlittenen Schlaganfall nicht mehr möglich ist. Doch anstatt zurück zu blicken gilt es zu sehen und zu würdigen, was alles noch (oder wieder) geht. Viele betroffene Menschen leben vor, dass es nach einem Schlaganfall sehr wohl möglich ist, seinen festen Platz im neuen Leben zu finden und seine Chancen zu ergreifen.

Der Prozess der Rehabilitation geht auch nach der Entlassung aus der Klinik immer weiter. Der Raum Heidelberg / Sinsheim hält eine große Vielfalt an therapeutischen und beraterischen Leistungen, die auch ambulant erbracht werden, für Sie bereit. Zahlreiche Möglichkeiten sind vorhanden, Ihre Rehabilitationsziele weiter zu verfolgen und sich bei verschiedensten Fragestellungen, die im Laufe des Rehabilitationsprozesses auftauchen, professionell beraten und helfen zu lassen. Man muss die geeignete Hilfe jedoch erst einmal finden.

Genau dabei will Ihnen dieser Wegweiser helfen.

## 2. Stationäre Versorgung

Wenn der Verdacht auf einen Schlaganfall besteht, muss die betroffene Person auf schnellstem Wege in eine Akutklinik mit angeschlossener Schlaganfall-Station eingeliefert werden, zur genauen Diagnose und sofortigen Behandlung. Wenn dies nicht möglich ist, kommt sie in die nächstliegende Akutklinik.

### Schlaganfall-Stationen (Stroke-Units)

Auf den Stationen werden die Betroffenen rund um die Uhr medizinisch von einem Arzt und speziell ausgebildeten Pflegekräften betreut. Zudem werden die lebenswichtigen Funktionen (Herzschlag, Atmung, Temperatur, Blutdruck) von allen Patienten ständig per Monitor automatisch überwacht. Die Stationen verfügen über Neurologen, Internisten, eigene Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sprachtherapeuten, Sozialdienst und Neuropsychologen.

Die Verweildauer ist auf die akute, lebensbedrohliche Anfangszeit begrenzt, das sind in der Regel nicht mehr als 4-8 Tage

In Heidelberg und Umgebung gibt es zwei Akutkliniken mit Schlaganfall-Stationen

- Stroke – Unit in der Neurologischen Klinik der Universität Heidelberg Tel: 0 62 21 – 56 78 42
- Sinsheimer Schlaganfallstation Tel. 0 72 61 – 66-0

### Akutkliniken

Als Alternative, wenn der Weg in die nächste Stroke-Unit zu weit oder aus anderen Gründen nicht machbar ist, erfolgt eine schnellstmögliche Einweisung in eine der vielen Akutkliniken in Heidelberg und Umgebung.

### Tageskliniken

Die Tagesklinik dient der Abkürzung der vollstationären Behandlung. Patienten werden nur tagsüber an Werktagen behandelt, zum Schlafen und am Wochenende sind sie zuhause.

- Bethanien Krankenhaus Tel: 0 62 21 - 319 – 0
- Geriatrische Rehabilitationsklinik Sinsheim Tel.: 0 72 61 – 19 29-2



## Rehabilitation

Da sich die Folgen der meisten Schlaganfälle nach erfolgter Akutbehandlung nicht komplett zurückgebildet haben, erfolgt in aller Regel im Anschluss an die Akutklinik eine mehrwöchige Rehabilitationsbehandlung in einer speziell dafür eingerichteten Rehabilitationsklinik. Ziel ist es, durch Physiotherapie, Logopädie, Ergotherapie und Neuropsychologie, Krankheitsfolgen zu vermindern oder zu beseitigen, die Genesung zu fördern und dem Patienten Mittel und Strategien nahe zu bringen, die zum Bewältigen des Alltags hilfreich sind.

(siehe auch Kapitel „Ambulante Versorgung – Therapeuten“)

Sie wird in der Regel bereits vom Krankenhaussozialdienst der Akutklinik beantragt. Voraussetzung ist, dass eine Verbesserung des Gesundheitszustandes des Patienten zu erwarten ist. Mit ihr sollte schnellstmöglichst begonnen werden. Die Dauer der Rehabilitation ist abhängig von dem Verlauf der Erkrankung und beträgt in der Regel drei bis vier Wochen. Sie wird verlängert, wenn dies zur Erreichung des Rehabilitationszieles aus medizinischen Gründen nötig wird.

## Rehabilitationskliniken

- Kurpfalzkrankenhaus Heidelberg Tel: 0 62 21 – 88 40 10
- Kliniken Schmieder Heidelberg Tel: 0 62 21 – 6 540 263
- Sankt Rochusklinik Tel.: 0 72 53 – 82 52 00
- Fachkrankenhaus Neckargemünd SRH Tel.: 0 62 23 – 82 22 78  
(Für Kinder und Jugendliche)

## Geriatrische Rehabilitation

Sie ist eine speziell auf Bedürfnisse und Möglichkeiten älterer Menschen zugeschnittene Rehabilitationsmaßnahme, dient der Stärkung bzw. Erhaltung der Selbständigkeit der Patienten, der Vermeidung von Pflegebedürftigkeit und wird in speziellen Kliniken stationär und teilstationär angeboten.

In Heidelberg und Umgebung gibt es:

- Bethanien-Krankenhaus - Geriatriisches Zentrum Heidelberg  
Tel: 0 62 21 - 319-0
- Geriatrische Rehabilitationsklinik Sinsheim Tel.: 0 72 61 – 19 29-2

## Kostenträger

### Der Rentenversicherungsträger

- bei Arbeitnehmern; bei Erfüllung der 5-jährigen Wartezeit, falls die Erwerbsminderung droht;
- bei Rentnern wegen verminderter Erwerbsfähigkeit

### Die Krankenkassen

- bei Rentner (Altersrente, Dauerrente wegen Erwerbsminderung)
- Familienangehörige ohne Anspruch an den Rentenversicherungsträger

Bitte kümmern Sie sich möglichst früh, noch während des Krankenhausaufenthaltes, um die Details der Anschlussrehabilitation. Ansprechpartner sind der jeweilige Stationsarzt und der Sozialdienst des Krankenhauses.

## Kliniksozialarbeit

Die Kliniksozialarbeit hat die Aufgabe, die Patienten und ihre Angehörigen in ihrer durch die Krankheit veränderten Lebenssituation zu unterstützen, sie umfassend zu beraten und zu begleiten. Dieses Angebot beinhaltet auch die Planung für die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt, sowohl in beruflicher, pflegerischer als auch in finanzieller oder gesundheitlicher Hinsicht. Es werden die soziale Situation und sozialrechtliche Fragen geklärt sowie Hilfsangebote zur Unterstützung nach dem Krankenhausaufenthalt organisiert.

Fragen Sie auf der Station Ihres Krankenhauses nach der Kliniksozialarbeit.

### 3. Ambulante Versorgung

Nach dem Ende der stationären Rehabilitation und abhängig von der Schwere der noch verbliebenen Behinderung werden die Betroffenen entweder nach Hause oder in eine Pflegeeinrichtung entlassen. Dort beginnt dann, je nach individueller Notwendigkeit die ambulante ärztliche, therapeutische und pflegerische Versorgung.

Ziel ist eine Linderung oder, wenn möglich, Beseitigung der körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Folgen des Schlaganfalls und eine Vorbeugung gegen einen erneuten Schlaganfall.

#### Ärzte

In der Regel erhält der Arzt des Vertrauens, welcher vom Betroffenen oder seinem Betreuer bestimmt wird, einen umfangreichen Bericht über den Verlauf der Rehabilitations-Behandlung und die weiteren therapeutischen Empfehlungen, sowohl ärztliche Behandlung, Heil- und Hilfsmittel, pflegerische und soziale Maßnahmen betreffend.

Ärzte untersuchen den Kranken, verordnen Heilmittel wie Medikamente, Physio-, Ergotherapie oder Logopädie, sowie Hilfsmittel vom Badewannen-Lifter über Toilettensitz-Erhöhung, Rollator, Rollstuhl bis zu Windeinlagen.

Zum Ausgleich der möglicherweise verlorengegangenen Fähigkeit, den Alltag bzw. Teile davon selbständig zu bewältigen, sowie zur Unterstützung der ärztlichen Behandlung können pflegerische Maßnahmen eingeleitet werden. (siehe Kapitel „Pflege“).

Beratungen zum behindertengerechten Wohnen, zu Hilfen im Alltag und Teilhabe am öffentlichen Leben, die Zuführung zu Selbsthilfe- und Beratungsstellen, die Beratung für Arbeit und Beruf und gesundheitsfördernde Maßnahmen nach Schlaganfall stellen weitere ärztliche Aufgaben dar.

Zusätzliche Auskünfte und Informationen sind erhältlich bei der

- Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg  
Tel.: 07 21 – 59 61-209 - [www.kvbawue.de](http://www.kvbawue.de)

## Hausarzt

Meist ist er der Arzt des Vertrauens. Aufgrund der Kenntnis der Vorgeschichte, Lebensumstände und regionalen Möglichkeiten steht er im Zentrum der ambulanten Versorgung.

Er berät in gesundem Lebensstil, Ernährung, kontrolliert Grundfunktionen wie Blutdruck, Puls, Leber-, Nieren-, Lungen-, Darmfunktion, Laborwerte, überwacht die medikamentöse und nichtmedikamentöse Behandlung und passt diese den jeweiligen, sich verändernden Begebenheiten an. Er bezieht, wenn nötig, die Angehörigen in die Beratungen mit ein, begleitet therapeutische, pflegerische und weitere soziale Maßnahmen. Bei ihm sollten alle Informationen zusammenlaufen, er sollte als erster Ansprechpartner bei Problemen dienen.

Bei Bedarf verweist er den Betroffenen an entsprechende Fachärzte zur Weiterbehandlung. Bezogen auf die Behinderungen nach Schlaganfall sind dies der Nervenarzt (Neurologe, Psychiater), der Internist, der Hals-Nasen-Ohren-Arzt (HNO) und der Augenarzt.

Siehe in den „Gelbe Seiten“ unter

- Ärzte – Allgemeinmedizin und Praktische Ärzte

## Nervenarzt (Neurologe, Psychiater)

Da der Schlaganfall eine Störung des Zentralen Nervensystems (ZNS) ist, besitzt der Nervenarzt (Neurologe, Psychiater) die höchste fachliche Qualifikation der genauen Diagnostik und Behandlung: er untersucht klinisch-neurologisch Sinnesorgane, Hirnnerven, Muskelkraft, Reflexe, Koordination und vegetatives Nervensystem, Sensibilität und Sprache, prüft Bewusstsein, Orientierung, Gedächtnis, Denken, Stimmung, Antrieb, Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit und führt technische Untersuchungen durch.

Er kann schon bei flüchtigen Hirndurchblutungsstörungen (TIA) einen drohenden Schlaganfall erkennen, entsprechende Behandlungsmaßnahmen einleiten und bei eingetretenem Schlaganfall nach stationärer Behandlung die qualifizierte fachspezifische ambulante Nachbehandlung übernehmen. Für die aus dem Schlaganfall resultierenden körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Behinderungen empfiehlt er die jeweils angemessene und medizinisch notwendige medikamentöse und nichtmedikamentöse Behandlung, Heil- und Hilfsmittel, ggf. verordnet er diese und überwacht deren Fortschritte und Erfolge, um Anpassungen vornehmen zu können und so das optimale Behandlungsergebnis zu erreichen. Dabei arbeitet er

eng mit Hausärzten und Therapeuten zusammen, veranlasst, falls erforderlich, spezielle medizinische oder berufliche Rehabilitationsmaßnahmen oder eine Rentenantragstellung.

Siehe in den „Gelbe Seiten“ unter

- Ärzte – Nervenheilkunde
- Ärzte – Neurologie

## **Internist**

Die Ursachen für einen Schlaganfall liegen meist im Fachbereich der Inneren Medizin: Hoher Blutdruck Diabetes mellitus, hohe Blutfette (Cholesterin), Harnsäureerhöhung, Herzrhythmusstörungen, Herzerkrankungen und Gefäßverengungen erhöhen das Risiko für einen Schlaganfall. Die koronare Herzkrankheit und die periphere arterielle Verschlusskrankheit („Schaufensterkrankheit“) sind oft mit einem Schlaganfall vergesellschaftet. Diese Erkrankungen werden vom Internisten festgestellt und entweder von ihm selbst oder auf seine Empfehlung hin beim Hausarzt behandelt.

Siehe in den „Gelbe Seiten“ unter

- Ärzte – Innere Medizin

## **Hals-Nasen-Ohrenarzt (HNO)**

Da es bei einem Schlaganfall auch zu einer Beeinträchtigung des Schluckens kommen kann, ist es sinnvoll, dies bei entsprechenden Beschwerden durch einen HNO-Arzt überprüfen zu lassen. Falls medizinisch notwendig, werden von ihm dann spezielle logopädische Behandlungen („Schlucktraining“) veranlasst.

Siehe in den „Gelbe Seiten“ unter

- Ärzte – Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

## **Augenarzt**

Da es bei einem Schlaganfall auch zu einer Beeinträchtigung des Sehens (Sehschärfe, Nah-, Fern- oder Hell-, Dunkelanpassung, räumliches Sehen, Augenstellung, Blick-Koordination, Gesichtsfeldeinschränkungen) kommen kann, ist es sinnvoll, dies durch einen Augenarzt überprüfen zu lassen, vor allem vor der Wiederaufnahme einer Berufstätigkeit oder der aktiven Teilnahme am Straßenverkehr.

Siehe in den „Gelbe Seiten“ unter

- Ärzte – Augenheilkunde

## Therapeuten

Zur Bewältigung, Verringerung, Linderung bzw. Kompensation der entstandenen körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen (siehe Einleitung, Folgen des Schlaganfalles) können verschiedene therapeutische Verfahren hilfreich sein. Diese werden von folgenden Berufsgruppen erbracht.

## Ergotherapie

begleitet, unterstützt und befähigt Menschen, die in ihren alltäglichen Fähigkeiten eingeschränkt oder von Einschränkungen bedroht sind, für sie bedeutungsvolle Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer Umwelt durchführen zu können. Ziel der Ergotherapie ist es, durch den Einsatz von Aktivitäten, Betätigung und Umwelthanpassung dem Menschen eine größtmögliche Handlungsfähigkeit im Alltag, Lebensqualität und gesellschaftliche Teilnahme zu ermöglichen.

Dies kann geschehen durch:

- das Training alltäglicher Handlungen, z.B. der Körperpflege; des An- und Auskleidens; der Nahrungsaufnahme; der Alltagsbewältigung sowohl zuhause als auch außer Haus. Wenn nötig und möglich unter Zuhilfenahme von Hilfsmitteln.
- das Training einzelner beeinträchtigter Fähigkeiten wie z.B. der veränderten Körperwahrnehmung und -bewegung, des Spürens, des Sehens, der Konzentration, des Denkens und Erinnerns.
- die Unterstützung der Behinderungsverarbeitung, sowohl der Betroffenen als auch deren Angehörigen.
- Beratung in Bezug auf Hilfsmittel und zweckmäßige Veränderungen im Wohnbereich und am Arbeitsplatz.

Ergotherapeutische Zusatzausbildungen, welche sich speziell auf die Behandlung Hirngeschädigter insbesondere von Schlaganfallpatienten beziehen, sind die Methoden nach Bobath, Perfetti, Affolter.

Ergotherapie wird auf Verordnung des Arztes durchgeführt auch als Hausbesuch.

Siehe in den „Gelbe Seiten“ unter

- Ergotherapie

Zusätzliche Informationen erteilt

- Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE)  
Tel. 0 72 48 – 9 18 10 - [www.dve.info](http://www.dve.info)

## Logopädie (Sprachtherapie)

Diagnose, Behandlung und Beratung bei Sprach-, Sprech- und Schluckstörungen werden in Deutschland von unterschiedlichen Berufsgruppen angeboten. Logopäden sind Fachleute für alle Arten von Störungen in diesem Bereich. Die Therapie wird von einem Arzt verordnet, Kostenträger für die logopädische Therapie ist in der Regel die Krankenversicherung.

Die Ziele der Therapie richten sich nach dem Störungsschwerpunkt, der Notwendigkeit welche Fähigkeiten im Alltag besonders gebraucht werden oder was den Patienten persönlich wichtig ist. Eine Sprachstörung bedeutet Einschränkungen in den Bereichen Sprechen, Lesen, Schreiben und Verstehen, Sprechstörungen hingegen bedeuten Einschränkungen im Bereich der Aussprache und der Lautbildung. Bei der Behandlung der Schluckstörung wird versucht, eine Nahrungsaufnahme wieder zu ermöglichen und die Schutzfunktionen für die Lunge wieder herzustellen. In alle Therapien werden die Angehörigen nach Möglichkeit eingebunden, um eine beratende und unterstützende Rolle für ihre Angehörigen einnehmen zu können.

Siehe in den „Gelbe Seiten“ unter

- Logopädie

Zusätzliche Informationen erteilt der

- Deutsche Bundesverband für Logopädie e.V.  
Tel.: 0 40 - 69 79 17 15 - [www.dbl-ev.de](http://www.dbl-ev.de)
- Bundesverband Aphasie Tel: 09 31 – 2 50 13 00

## Neuropsychologie / Psychotherapie

Neuropsychologie ist ein psychologisches Verfahren zur Diagnostik und Therapie betroffener kognitiver (geistiger) Leistungen und psychischer (seelischer) Folgen, nach einer neurologischen Erkrankung wie Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma, Epilepsie, usw.

In einer neuropsychologischen Untersuchung werden zuerst die individuellen Krankheitsfolgen ausführlich ausgetestet, danach wird ein Therapieplan entwickelt.

Die neuropsychologische Therapie konzentriert sich auf die Besserung von Krankheitsfolgen in Bereichen wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Planen und Problemlösen, Gefühlsleben und Verhalten. Hierbei kommen vor allem die psychotherapeutischen Techniken (einzeln oder in Gruppe) zur Anwendung, durch die der Patient eine bessere Einsicht in seine aktuellen Prob-

lerne gewinnt und dann durch geeignete kompensatorische Hilfsstrategien, diese besser auszugleichen lernt (z.B. Gedächtnistherapie). Eine psychotherapeutische Hilfe bei der Bewältigung psychischer Auswirkungen der Erkrankung, für die Betroffenen und die Angehörigen, ist ein Bestandteil der Therapie.

Die Behandler sind speziell ausgebildete Diplom-Psychologen mit der Zusatzbezeichnung „Klinischer Neuropsychologe GNP“, die in stationären neurologischen Kliniken und zunehmend auch ambulant in eigenen Praxen tätig sind. Im ambulanten Bereich gehört auch die Hilfe bei der beruflichen Wiedereingliederung und Umschulung zur Behandlung. Diese ambulanten Leistungen werden zurzeit leider noch nicht von allen Krankenversicherungen getragen. Bedingungen der Kostenübernahme seitens der gesetzlichen Kassen werden derzeit auf Bundesebene neu definiert.

Information zur neuropsychologischen Therapeuten in Heidelberg und Umgebung erfahren Sie bei der:

Regionalgruppe der Neuropsychologen „Rhein-Neckar“ in der

- Praxis für Neuropsychologie  
Sanja Cipic –Schmidt, Dipl.-Psychologin  
Rohrbacher Str. 73  
69115 Heidelberg  
Tel: 0 62 21 – 31 46 33  
[www.neuropsychologie-heidelberg.de](http://www.neuropsychologie-heidelberg.de)

Zusätzliche Informationen erteilt die

- Gesellschaft für Neuropsychologie (GNP):Tel: 0700 - 467 467 00 -  
[www.gnp.de](http://www.gnp.de)

Für die Behandlung von allgemeinen psychischen Beeinträchtigungen und Verhaltensprobleme stehen auch andere psychologische und ärztliche Psychotherapeuten zur Verfügung.

- Beratungsstelle der Psychosozialen Hilfe e.V.  
Tel: 0 62 21 – 41 24 81
- Siehe „Gelbe Seiten“ unter „Psychotherapeuten“



## Physiotherapie

Physiotherapie ist der internationale Begriff für Krankengymnastik. Sie wird stationär in Krankenhäusern, Fachkliniken, Rehabilitationszentren oder Kurkliniken durchgeführt. Die ambulante Physiotherapie erfolgt in Physiotherapie-Praxen oder in klinischen Einrichtungen.

Von der ersten Stunde an steht die Physiotherapie im Zentrum der Rehabilitationsaktivitäten. Krampfhemmende Lagerung, passive und aktive Bewegungsübungen und Gleichgewichtsschulungen sind bedeutende Aufgaben der Physiotherapie. Im Mittelpunkt steht die Behandlung durch aktive Bewegungstechniken mit dem Ziel, das Bewegungsverhalten des Patienten bestmöglichst zu normalisieren. Durch die Behandlung soll die größtmögliche Selbständigkeit erlangt werden, ggf. werden gezielte Kompensationsmechanismen erlernt. Wichtige Behandlungsmethoden hierbei sind Bobath und Vojta, die Sie bei der Therapeutensuche erfragen sollten.

Durch die vom Arzt nach der Klinikentlassung verordnete Physiotherapie werden die Selbständigkeit weiter gefördert bzw. erhalten, sowie Folgeschäden weitgehend vermieden. Die niedergelassenen Physiotherapeuten führen bei Bedarf auch Hausbesuche durch. Eine Voraussetzung hierfür ist, dass es dem Patienten nicht möglich ist, selbst in die Praxis zu kommen. Der Arzt vermerkt dann auf dem Rezept, dass ein Hausbesuch erforderlich ist.

Siehe in den „Gelbe Seiten“ unter

- Krankengymnastik
- Physiotherapie

Zusätzliche Informationen erteilt der

- Deutscher Verband für Physiotherapie Tel: 07 11 - 92 54 10 - [www.physio-verband.de](http://www.physio-verband.de)

## Sporttherapie / Rehasport

Sport und Bewegung nach Schlaganfall (**SpaS** = Bewegungstherapie in der Gruppe) verbessert auf spielerische Weise die Bewegungsabläufe und die Wahrnehmung. Er trägt deutlich zum Wohlbefinden bei, sorgt für mehr Selbstbewusstsein und fördert soziale Kontakte – unter den Betroffenen und unter deren Angehörigen. Sport nach Schlaganfall ist somit wichtiger Bestandteil des gesamten, lebenslangen Rehabilitationsprozesses mit dem Anrecht auf gesellschaftliche Teilhabe.

Bewegungstherapie in der Gruppe baut auf den Erfolgen aus der Einzeltherapie auf, festigt sie und begleitet den fortschreitenden, lebenslangen

Genesungsprozess. So manchem Reha-Sportler ist hierdurch schon der Sprung in den Wettkampfsport möglich geworden.

- Sportkreis Heidelberg Tel.: 0 62 21 – 16 05 63  
[carbotti@sportkreis.heidelberg.de](mailto:carbotti@sportkreis.heidelberg.de)

In folgenden Vereinen gibt es bereits Schlaganfall-Sportgruppen:

- AktivijA e. V., Heidelberg, Kontakt Tel.: 0 62 21 – 2 52 63  
[info@aktivija-ev.de](mailto:info@aktivija-ev.de)
- REGE-Verein Heidelberg, Kontakt Tel.: 0 62 21 – 3 19 15-32  
[klhauer@web.de](mailto:klhauer@web.de)
- SRH Campus Sport, Heidelberg, Kontakt Tel.: 0 62 21 – 88 26 66
- Behindertensportgruppe Dossenheim Hr. Papst  
Tel.: 0 62 21 – 47 21 35
- TSG Wiesloch, Kontakt Tel.: 0 62 22 – 23 41,  
[Antoni.hannelore@web.de](mailto:Antoni.hannelore@web.de)

In folgenden Vereinen sollen in naher Zukunft Schlaganfall-Sportgruppen entstehen:

- TSG 78 Heidelberg (HD-Nord) Tel: 0 62 21 – 41 28 19
- TSG Rohrbach (HD-Süd) Tel: 0 62 21 – 3 70 30
- TV Neckargemünd Tel: 0 62 23 – 60 60
- Verein für Gesundheitssport Leimen Tel: 0 62 23 – 48 89 99

## **Pflege**

### **Ambulante Pflege**

Die ambulanten Pflegedienste in Heidelberg fördern, unterstützen und ermöglichen durch ihre Dienstleistungen das Wohnen und Leben zu Hause. Sie erbringen die Dienste für hilfsbedürftige oder kranke Menschen aller Altersgruppen. Durch die zuverlässige fachliche Hilfe und Pflege qualifizierter Mitarbeiter/-innen können Betroffene, solange sie es wünschen und es medizinisch vertretbar ist, in ihrer Wohnung bleiben.

Im Vordergrund steht hierbei die Hilfe zur Selbsthilfe. Hierzu zählen u.a. die Unterstützung, Anleitung und Übernahme von Tätigkeiten bei der Körperpflege, Ernährung und Mobilität, bei hauswirtschaftlichen Verrichtungen und bei der Betreuung.

Aktivierende Pflege soll möglichst so gestaltet werden, dass die eigenen Fähigkeiten des Betroffenen angeregt werden. Besonders bewährt hat sich hierbei die Pflege nach dem Bobathkonzept, welches die bestmögliche Funktion der Betroffenen fördert und die Krampfneigung senkt.

Außerdem wird medizinische Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung durchgeführt.

Nach sorgfältiger Beratung und Absprache werden folgende Dienste bedarfsgerecht erbracht:

- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Umfassende Pflege, unter anderem die Unterstützung, Anleitung und Übernahme von Tätigkeiten bei der Körperpflege, Ernährung und Mobilität
- Medizinische Behandlungspflegen
- Anleitung und Unterstützung von pflegenden Angehörigen
- Hilfe bei hauswirtschaftlichen Verrichtungen
- Familienpflege
- Finanzierungsberatung

Vor der Durchführung lassen Sie sich vom Pflegeanbieter ausführlich über die Finanzierungsmöglichkeiten informieren. Häusliche Krankenpflege ist eine Leistung der Krankenkasse, die zur Sicherung des Behandlungserfolges oder zur Vermeidung eines Krankenhausaufenthaltes gewährt wird. Sie wird bei Vorlage einer Bescheinigung der Vertragsärzte ("rosa Schein") von der Krankenkasse genehmigt und finanziert.

Ist ein Patient auf Dauer pflegebedürftig, dann sollte er sich bzw. die Angehörigen oder Betreuer für ihn, möglichst bald um eine Einstufung der Pflegebedürftigkeit bei seiner Pflegeversicherung kümmern. Anträge dafür gibt es bei den Krankenkassen.

Häusliche Krankenpflege wird in Heidelberg von den zugelassenen ambulanten Heidelberger Pflegediensten und Organisationen angeboten.

Siehe in den „Gelbe Seiten“ unter

- Pflegedienste
- Krankenpflege

## Kurzzeitpflege

In Fällen, in denen vorübergehend weder häusliche noch teilstationäre Pflege möglich ist, kann der Pflegebedürftige auch in eine Kurzzeitpflegereinrichtung aufgenommen werden. In der Kurzzeitpflege werden pflegebedürftige Menschen über einen begrenzten Zeitraum vollstationär versorgt.

Leistungen der Kurzzeitpflege werden für längstens vier Wochen im Gesamtwert von bis zu € 1.432 im Kalenderjahr erbracht. Sie umfassen die Grundpflege, die medizinische Behandlungspflege und die soziale Betreuung.

Der Anspruch auf Kurzzeitpflege mindert den Anspruch auf eine Ersatzpflege nicht. Im Gegensatz zu diesem besteht der Anspruch auf Kurzzeitpflege auch unabhängig davon, wie lange der Pflegebedürftige bereits vorher betreut wurde. Die Kurzzeitpflege ist daher ein Angebot, das besonders in Krisensituationen eine große Entlastung darstellt.

Weitere Auskünfte erteilt die

- Stadt Heidelberg - IAV-Stelle  
Tel: 0 62 21 – 58-38 390 oder 58-49 000

## Tagespflegeeinrichtungen

Durch die Versorgung in Tagespflegeeinrichtungen soll die Unterbringung in anderen - stationären - Einrichtungen (z. B. Altenheim, Pflegeheim) vermieden oder hinausgezögert werden. Ältere Menschen werden von Montag bis Freitag von zuhause abgeholt und tagsüber in Tagespflegereinrichtungen durch qualifiziertes Personal betreut. Die Kosten kann ggf. der Sozialhilfeträger übernehmen.

Über Möglichkeiten der Tagespflege informiert Sie die

- Stadt Heidelberg - IAV-Stelle  
Tel: 0 62 21 – 58-38 390 oder 58-49 000

## Wohnen in Alten-/Pflegeheimen

Der Umzug in ein Alten- und Pflegeheim kommt dann in Betracht, wenn Sie so krank, behindert oder pflegebedürftig sind, dass Sie zu Hause mit Unterstützung eines ambulanten Dienstes und mit Unterstützung der Familie, Freunden, Bekannten und der Nachbarschaft nicht mehr zurechtkommen.

Diese Entscheidung fällt allen Beteiligten schwer, aber gerade Alleinlebenden bietet das Heim neben der umfassenden Versorgung auch neue Kontakte, Geselligkeit und Anregungen.

Die meisten Alten- und Pflegeheime bieten heute neben der Wohnung und Verpflegung auch Behandlungspflege, Beratung, therapeutische Hilfen wie z.B. Ergotherapie oder kulturelle Angebote, manche haben sogar eigene physiotherapeutische Abteilungen. Viele Alten- und Pflegeheime bieten auch Pflege auf Zeit (Kurzzeitpflege) oder ein dem Heim angeschlossenes betreutes Wohnen an.

Es besteht freie Arztwahl und Sie behalten oft Ihren vertrauten Hausarzt, der Ihnen auch im Heim alle notwendigen ambulanten therapeutischen Hilfen, wie z.B. Physiotherapie, verordnen kann.

Wohnen und Pflege im Heim ist meist aus eigenen Mitteln nicht zu finanzieren. Wenn Sie pflegebedürftig sind, gibt es für die Finanzierung der Pflegekosten Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz (SGB XI) und zwar je nach der vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) festgestellten Pflegestufe.

- Siehe unter Kapitel: „Beratungsstellen – Versicherung - Pflegeversicherung“

Reicht Ihr Einkommen oder Vermögen auch dann noch nicht aus, um die restlichen Pflegekosten, Unterkunft und Verpflegung zu bezahlen, gibt es die Möglichkeit, Zuschüsse beim Sozialamt zu beantragen.

Bevor der Umzug in ein Alten- und Pflegeheim erfolgen kann, sind also verschiedene Dinge vorab zu regeln. Es ist deshalb gerade bei Schlaganfallpatienten dringend notwendig, schon frühzeitig einen Kontakt zum Kliniksozialdienst, zu den Pflegekassen (an die jeweils zuständige Krankenkasse angegliedert) und evtl. zum Sozialamt herzustellen.

Schlaganfallpatienten, die keine Angehörigen haben, werden nach Möglichkeit von den Heimen sehr schnell aufgenommen.

Adressen der Alten- und Pflegeheime erhalten Sie bei:

- Stadt Heidelberg - IAV-Stelle - Tel: 0 62 21 – 5 84 90 00
- Stadt Heidelberg - Sozialamt – Tel: 0 62 21 – 5 83 70 00
- Krankenhaussozialdienste
- Siehe Kapitel: „Beratungsstellen“ unter „Wohlfahrtsverbände“
- Siehe in den „Gelben Seiten“ unter „Krankenkassen“
- Siehe in den „Gelben Seiten“ unter „Seniorenheime“

## **Betreutes Wohnen**

In den letzten Jahren zunehmend populärer werdende Wohnform, in einer eigenen abgeschlossenen Wohnung. Durch die Angliederung an eine Pflegeeinrichtung sind bedarfsorientierte Betreuungen und Hilfestellungen relativ schnell und unkompliziert möglich. Meist können auch die vorhandenen Einrichtungen (Kantine, Wäscherei etc.) in Anspruch genommen werden.

Auskünfte zu betreutem Wohnen gibt der Verein

- "Selbständiges Wohnen im Alter" Tel: 0 62 21 - 77 91 88

Betreute Wohnungen werden auch von Altenwohnheimen angeboten, z. B. vom

- Wohnstift Augustinum Tel: 0 62 21 – 3 88-1
- Mathilde-Vogt-Haus Tel: 0 62 21 – 7 87 50
- Louise-Ebert-Zentrum Tel: 0 62 21 – 89 37 00
- St. Anna Tel. 0 62 21 - 14 97 44
- Bethanien Lindenhof Tel. 06221 – 33 90-0

## Angehörige

Die Angehörigen sind eine unersetzbare Hilfe bei der Genesung des Schlaganfallerkrankten und dessen Wiedereingliederung in die Gesellschaft. Die intensive Betreuung des Kranken bringt starke pflegerische, seelische und körperliche Belastungen mit sich. Hinzu kommen zeitliche, soziale und nicht selten materielle Einschränkungen.

Auch Angehörige brauchen Hilfe. Der Schlaganfall des Familienmitgliedes oder Freundes betrifft sie ebenso. Angehörige sind Beistand, Helfer, Förderer und Pfleger. Sie sind selbst schlagartig in eine veränderte Lebenssituation gestellt:

Folgende Fragen stellen sich häufig:

Wie gehe ich damit um?  
Was kann ich tun?  
Wie helfe ich „richtig“?  
Wie geht es weiter?  
Wie soll ich das schaffen?  
Wer und was hilft mir?

Erste Ansprechpartner sind der Arzt, die Pflege, die Therapeuten und der Sozialdienst im Krankenhaus. Wichtige Entscheidungen können hier bereits vorbereitet, weiterführende Hilfen vermittelt werden. Unterstützend ist insbesondere das Angebot von Angehörigen-Gesprächskreisen und Selbsthilfegruppen. Pflegekurse und Gesprächskreise werden u.a. von den Krankenkassen angeboten.

Stellen Sie Ihre Fragen, informieren Sie sich, lassen Sie sich beraten, nutzen Sie die verfügbaren Hilfen!

Interessenten in Heidelberg können sich zudem an folgende Anlaufstellen wenden:

- Stadt Heidelberg - IAV-Stelle Tel: 0 62 21 – 5 84 90 00
- Siehe in den „Gelbe Seiten“ unter „Krankenkassen“
- Siehe Kapitel „Beratungsstellen“ unter „Selbsthilfe“

## 4. Wohnen zu Hause

### Behindertengerechte Wohnungen

Unter behindertengerechten Wohnungen versteht man Wohnungen, die so ausgestattet sind, dass sie den Bedürfnissen der Menschen mit Behinderung gerecht werden. Das heißt, sie sollen den Betroffenen zu einer größtmöglichen Selbständigkeit verhelfen. Dies gilt auch für älter werdende Menschen, die so lange wie möglich in einer eigenen Wohnung bleiben wollen.

Beratungen über die Wohnungsausstattung erteilt:

- Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis - Tel: 0 62 21 – 5 22 12 57
- Stadt Heidelberg - Technisches Bürgeramt – Tel: 0 62 21 – 5 82 53 00

### Hilfen im Alltag

Besonders ältere, behinderte und kranke Menschen sind auf Hilfen im Alltag angewiesen, um weiterhin in größtmöglicher Unabhängigkeit zu leben und soziale Kontakte aufrecht zu erhalten. Zur Erleichterung der alltäglichen Verrichtungen gibt es einerseits vielfältige Hilfsmittel, andererseits gibt es zahlreiche Gruppen und Organisationen, die durch ihre Dienste die Bewältigung der Alltagsaufgaben ermöglichen.

Allgemeine Beratungen über dieses Thema erteilt:

- Stadt Heidelberg - IAV-Stelle Tel: 0 62 21 – 5 84 90 00

### Essen auf Rädern

Das "Essen auf Rädern" wird von verschiedenen Institutionen angeboten. Die Auswahl umfasst vielfältige Menüs (z. B. Vollwertkost, Diabetikerkost, cholesterin- oder natriumarme Kost, Tiefkühlkost) in Preiskategorien ab ca. 4,50 € bis 6,90 €, die nach Hause geliefert werden.

Erhältlich bei:

- Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband Tel: 0800 – 4 05 02 00
- Deutschen Roten Kreuz Tel: 0 62 21 - 90 10 37
- Malteser Hilfsdienst e.V. Tel: 0 62 21 – 16 08 64
- private Anbieter, siehe in den „Gelben Seiten“ unter "Catering".



## Fahrdienste

Fahrdienste ermöglichen alten und/oder gehbehinderten Menschen mobil zu sein. Die Fahrdienste sind mit Fahrzeugen ausgestattet, die den Transport von Rollstühlen möglich machen. Sie holen von der eigenen Wohnung ab und fahren an das gewünschte Ziel.

Fahrdienste werden in Heidelberg von den folgenden Wohlfahrtsverbänden angeboten:

- Deutsches Rotes Kreuz Tel: 0 62 21 – 9 01 00
- Caritasverband Tel: 0 62 21 – 3 30 30

Anfragen zu Anbietern und Kostenübernahme richten Sie an die

- Stadt Heidelberg - IAV-Stelle Tel: 0 62 21 – 58 49 000  
oder 58 38 390

## Haushaltshilfen

Das Angebot der Haushaltshilfe ist eine Leistung der Krankenkasse für Familien mit Kindern unter 12 Jahren. Sie wird gewährt, wenn die haushaltsführende Person aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in der Lage ist, die Versorgung der Kinder und des Haushalts zu übernehmen. Die Leistung wird bewilligt, wenn keine andere im Haushalt lebende Person den Haushalt weiterführen und die Kinder betreuen kann. Die Leistung sieht wahlweise den Einsatz einer Familienpflegerin im Haushalt oder die Erstattung des Verdienstausfalls vor, wenn der andere Elternteil unbezahlten Urlaub nimmt, um den Haushalt weiter zu führen und gemeinsame Kinder zu versorgen.

Beantragt wird eine Haushaltshilfe bei der Krankenkasse unter Vorlage eines ärztlichen Attestes, aus dem hervorgeht, dass die Erkrankung akut (nicht: chronisch) ist. Diese Hilfe wird bis zu acht Stunden pro Tag gewährt. Für Patienten, die eine Einstufung in eine Pflegestufe bekommen haben, können von der Pflegeversicherung ebenfalls Kosten für eine hauswirtschaftliche Hilfe im Rahmen des Pflegegeldes (Verhinderungspflege) übernommen werden.

Haushaltshilfe und Familienpflege bieten in Heidelberg folgende Institutionen an:

- Caritasverband, Tel: 0 62 21 – 3 30 30
- Diakonisches Werk, Tel: 06221 – 5 37 50
- Siehe auch unter „Mobile Soziale Dienste“ in diesem Kapitel

## Hausnotruf-System

Das Hausnotruf-System bietet vor allem alleinlebenden, kranken oder behinderten Menschen zusätzliche Sicherheit. Rund um die Uhr kann, ganz gleich von welcher Stelle der Wohnung aus, bei Problemen Hilfe herbeigeholt werden, auch wenn das Telefon nicht mehr erreicht werden kann. Die Notrufzentrale übernimmt die zentrale Einsatzleitung sowie die Koordination von Hilfsmaßnahmen nach Eingang des Notrufes. Notwendige Informationen über Krankheitsbilder und Vertrauenspersonen liegen der Notrufzentrale vor.

Voraussetzung für einen Anschluss an das Hausnotruf-System ist ein Telefon in der Wohnung des Betroffenen, an das eine Zusatzvorrichtung angebaut wird. Die betroffene Person trägt außerdem einen kleinen Notrufsender mit sich, der auf Knopfdruck sofortiges Anfordern von Hilfe ermöglicht.

Die Kosten für die Teilnahme am Notrufsystem liegen neben den einmaligen Installationsgebühren von 36 € bei monatlich 38,50 €. Bei Vorliegen einer Pflegestufe übernimmt die Pflegekasse einen Zuschuss.

In Heidelberg bieten den Hausnotruf an:

- Deutsches Rotes Kreuz e.V. Tel: 0 62 21 – 90 10 33
- Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Tel: 0 62 21 – 9 78 30
- Malteser Hilfsdienst e.V. Tel: 0 62 21 – 16 08 64

## Hilfsmittel

Hilfsmittel sollen die Genesung (Behandlung) unterstützen, eine Behinderung ausgleichen oder die Pflege erleichtern bzw. ermöglichen. Krankenversicherte haben Anspruch auf ärztlich verordnete Hilfsmittel, soweit diese als solche anerkannt sind. Dies gilt nicht für allgemeine Gebrauchsgegenstände des täglichen Bedarfs.

Hilfsmittelversorgungen werden in der Regel bereits in der Klinik von Therapeuten veranlasst und an ein Sanitätshaus zur Umsetzung weitergegeben. Falls dies nicht der Fall ist können diese auch durch Ihren Haus- oder Facharzt verordnet werden. Sinnvoll ist es, die behandelnden Ergo- oder Physiotherapeuten in die Versorgung mit einzubeziehen. Diese unterstützen Sie auch beim Erlernen des Umgangs mit den Hilfsmitteln.

Vom Sanitätshaus erhält Ihre Krankenkasse einen Kostenvoranschlag und entscheidet dann über die Kostenübernahme. Diese ist u.a. abhängig von der Art des Hilfsmittels. In manchen Fällen wird vom Sanitätshaus eine

Aufzahlung erhoben, die vom Versicherten zu tragen ist. In anderen Fällen werden die Kosten nur bis zu einer festgesetzten Höhe übernommen.

Wer nicht von der gesetzlichen Zuzahlung befreit ist, hat für ein Hilfsmittel 10 % der Kosten, mindestens 5,00 EUR, maximal jedoch 10,00 EUR je Hilfsmittel als gesetzliche Zuzahlung zu bezahlen.

Wiedereinsetzbare Hilfsmittel wie Krankenstühle, Rollstühle, Pflegebetten, Badewannenlifte usw. werden den Versicherten im Regelfall nur leihweise zur Verfügung gestellt und bleiben Eigentum der Krankenkassen.

## **Sanitätshäuser**

Die Sanitätshäuser beraten über Hilfsmittel und besorgen diese nach einer ärztlichen Verordnung. Sie können in der Regel auch Auskunft über die Kostenübernahme von Hilfsmitteln durch die Kranken- und Pflegekassen geben.

Siehe in den „Gelbe Seiten“ unter

- Sanitätsartikel und –bedarf
- Sanitätshäuser
- Orthopädietechnik

## **Mobile Soziale Dienste**

Mobile Soziale Dienste sind ambulante Dienste, die alten, kranken und behinderten Menschen zur Verfügung stehen, um Alltagstätigkeiten zu erledigen. Die Hilfen werden in der Regel von Zivildienstleistenden und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern durchgeführt.

Hauptaufgaben sind Hilfen im häuslichen Bereich, z. B. Reinigung der Wohnung, Erledigung von Einkäufen, Essenszubereitung oder Hilfen zur Erhaltung von Kontakten zur sozialen Umwelt, z. B. Begleitung bei Behördengängen, Spazieren gehen, Fahrdienste, Gespräche. Diese Leistungen (Komplementäre Dienste) können teilweise auch aus Mitteln der Pflegeversicherung bezahlt werden. Klären Sie die Kostenfrage vor Inanspruchnahme der Hilfe bitte mit den Diensten ab.

In Heidelberg werden die Dienste von den Wohlfahrtsverbänden und im Rahmen der Nachbarschaftshilfe angeboten, die in der Regel an kirchliche Träger angegliedert sind.

Informationen sind erhältlich über:

- Deutsches Rotes Kreuz Tel: 0 62 21 – 90 10-0
- Caritasverband Tel: 0 62 21 – 3 30 30
- Diakonisches Werk Tel. 0 62 21 – 53 75-0
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Tel: 0 62 21 – 72 00 22
- Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Tel: 0 62 21 – 97 83-0
- Arbeiter-Samariter-Bund Tel: 0 62 21 – 18 24 28
- Stadt Heidelberg - IAV-Stelle Tel: 0 62 21 – 58 49 000

## Nachbarschaftshilfe

Organisierte Nachbarschaftshilfen unterstützen vor allem im Haushalt und bei der persönlichen Lebensführung, z. B. bei Einkäufen, Zubereitung von Mahlzeiten, Hilfen bei Hausarbeiten, Begleitung bei Arztbesuchen und Behördengängen. Sie leisten jedoch keine professionellen Pflegeaufgaben.

Die Hilfen werden vor allem von ehrenamtlichen und freiwilligen Helfern erbracht. Ein Großteil der organisierten Nachbarschaftshilfen ist in die Sozial- und Diakoniestationen der (meist) kirchlichen Träger integriert.

- siehe Adresskapitel unter „Sozial- und Diakoniestationen“
- Stadt Heidelberg - IAV – Stelle Tel: 0 62 21 - 58 49 000

## Pflegekurse

Die Pflegekurse sind für Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen. Die Kurse sollen Fertigkeiten für eine eigenständige Durchführung der Pflege vermitteln. Die Schulung soll auch in der häuslichen Umgebung des Pflegebedürftigen stattfinden.

Kursthemen sind z.B.:

- Hebe- und Tragetechniken
- Pflegekurse
- Rückenschule
- Gesprächskreise

Die Pflegekassen bieten diese Schulungskurse unentgeltlich an.

Siehe in den „Gelbe Seiten“ unter

- Krankenkassen

## Verhinderungspflege/Urlaubspflege

Wenn die Versorgung von Pflegebedürftigen durch Angehörige, Freunde oder Nachbarn durchgeführt wird, kann im Rahmen der Pflegeversicherung einmal im Jahr bis zu vier Wochen bei Verhinderung der Pflegeperson Urlaubspflege in Anspruch genommen werden. Anträge sind bei der Krankenkasse zu stellen.

Siehe in den „Gelbe Seiten“ unter

- Krankenkassen

## Teilhabe am öffentlichen Leben

### Auto und Führerschein

Bitte lassen Sie sich nach einem Schlaganfall hinsichtlich Ihrer Fahrtauglichkeit auf jeden Fall vom Arzt beraten!

Im Zweifel wird nach einem Schlaganfall die Beurteilung der Fahrtauglichkeit durch eine neurologische und neuropsychologische Untersuchung erfolgen. Im Allgemeinen wird in Deutschland die Situation von Behörden-  
seite folgendermaßen beurteilt: Fahruntauglichkeit besteht im ersten Jahr nach einem Schlaganfall. Dieser Zeitraum kann unter Umständen verkürzt werden, wenn die Behinderungen während der Rehabilitationszeit deutlich abgenommen haben. Es besteht in diesem Fall jedoch meistens vorerst nur eine bedingte Fahrtauglichkeit. Das heißt, dass der betreuende Arzt in der Rehabilitationsklinik bestimmte Auflagen oder Einschränkungen der Fahrtauglichkeit formuliert. Das kann etwa mit der Auflage einer Nachuntersuchung zu einem bestimmten Zeitpunkt verbunden sein oder es müssen technische Veränderungen am Fahrzeug vorgenommen werden.

**Achtung!:** Ist ein Betroffener fahruntauglich und steuert er dennoch ein Kfz, macht er sich strafbar und muss für eventuell entstehende Schäden selbst aufkommen (Verlust des Haftpflichtversicherungsschutzes!). Berufskraftfahrer sollten schon nach einer vorübergehenden Durchblutungsstörung gründlich neuropsychologisch untersucht werden.

Allerdings kann selbst bei einer halbseitigen Lähmung nach einem entsprechenden Umbau des Kfz selbständiges Fahren möglich sein. Dieser notwendige Umbau kann durch das Integrationsamt und die Rentenversicherungsträger finanziell unterstützt werden.

Detaillierte Berichte zu diesem Thema finden Sie im Internet und im Schlaganfallmagazin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Im Zweifelsfall lassen Sie sich von einem Arzt für Neurologie mit Zusatzbezeichnung „Verkehrsmedizin“ beraten.

Auf das Fahrtraining mit Behinderten speziell eingerichtet ist:

- Fahrschule Zawatzky, Tel: 0 62 23 – 21 55  
Mobil: 01 72 – 66 90 500

## Behindertenparkplätze

Parkerleichterungen, z. B. auf Behindertenparkplätzen, werden Schwerbehinderten mit dem Ausweismerkzeichen 'aG' (außergewöhnlich gehbehindert) und 'Bl' (blind) gewährt.

Auskünfte erteilt

- Stadt Heidelberg
  - Integrationsfachdienst Tel: 0 62 21 – 8 90 15-10
  - Bürgeramt Mitte Tel: 0 62 21 - 58 47 98 0
  - sowie alle [Bürgerämter](#) in den Stadtteilen
- Landratsamt RNK Tel: 0 62 21 - 5 22-0 (Zentrale)
  - Straßenverkehrsamt RNK Tel. 0 62 22 - 30 73 42 29

## Fernsehen und Radio

Auf Antrag bei der Gebühreneinzugszentrale (GEZ) erhalten unter bestimmten Voraussetzungen Schwerbehinderte (unabhängig vom Einkommen) und Menschen mit geringem Einkommen eine Befreiung von der Rundfunk- und Fernsehgebührenpflicht. Voraussetzung ist die Eintragung des Merkmals "RF" auf der Rückseite des Schwerbehindertenausweises. Beachten Sie bitte, dass die Befreiung vom 1. des Monats an gewährt wird, der auf den Monat der Antragsstellung folgt. Eine rückwirkende Erstattung ist nicht möglich.

Weitere Auskünfte erteilt die

- Gebühreneinzugszentrale (GEZ) Tel.: 0 180 – 5 01 65 65  
(€ 0,14/min)

Siehe auch:

- [www.gez.de/door/gebuehren/gebuehrenbefreiung/index.html](http://www.gez.de/door/gebuehren/gebuehrenbefreiung/index.html)

## Öffentliche Verkehrsmittel

Mit sogenannten Wertmarken dürfen Sie den öffentlichen Personennahverkehr kostenlos nutzen. Kostenlos erhalten Sie die Wertmarken, wenn in Ihrem Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen H (hilflos) oder BL (blind) eingetragen ist. Beim Eintrag 'G' oder 'aG' im Ausweis können Sie ebenfalls die "Freifahrt" beanspruchen, müssen dann allerdings die Wertmarke erwerben. Die Kosten liegen zurzeit bei € 60,00 pro Jahr. Bei dem Eintrag „aG“ und einem geringen Einkommen erhalten Sie die Wertmarke ebenfalls kostenlos.

Mit der Wertmarke sind Sie berechtigt, Regionalzüge der Deutschen Bahn AG im Verbundnetz und Linienbusse des öffentlichen Personennahverkehrs ohne Kilometerbeschränkung kostenfrei zu benutzen.

Erkennt das Versorgungsamt an, dass Sie ständige Begleitung benötigen (Merkzeichen 'B' im Schwerbehindertenausweis), darf Sie eine Person Ihrer Wahl für die gesamte Fahrstrecke, die Sie zurücklegen, umsonst begleiten. In allen öffentlichen Verkehrsmitteln werden zudem das Handgepäck und Rollstühle unentgeltlich befördert.

Beratung und Informationen bei

- Stadt Heidelberg - Sozialamt Tel: 0 62 21 - 58-37 000

## Telefon

Für die Ermäßigung der Telefentarife (Sozialanschluss) gelten grundsätzlich die gleichen Voraussetzungen wie für die Befreiung von den Rundfunkgebühren. Für blinde, gehörlose oder sprachbehinderte Personen mit einem Grad der Behinderung von mindestens 90 Prozent verringert sich der Grundtarif nochmals. Die ermäßigten Tarife können nur für einen Anschluss in Anspruch genommen werden.

Detaillierte Informationen und Beratung sowie Antragsvordrucke für das "Sozialtelefon" erhalten Sie bei

- Filialen der Deutschen Telekom ('T-Punkte')
- Stadt Heidelberg - Amt für Soziales und Senioren

Das Telefonieren kann mittels besonderer Telefonmodelle (große Tasten, Rufnummernspeicher, Hörverstärker u. a.) erleichtert werden.

## 5. Beratungsstellen / Themen / Versicherungen

### Beratungsstellen

#### Amt für Soziales und Senioren (Sozialamt)

Aufgabenbereiche:

- Beratung in sozialen Fragen
  - Gewährung von Leistungen nach dem Bundessozialhilfegesetz
  - Gewährung von Leistungen der Kriegsopferfürsorge und nach dem Unterhaltssicherungsgesetz
  - Gewährung von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
  - Betreuung der Asylbewerber
  - Hilfe für Nichtsesshafte
  - Hilfe für Wohnungsnotfälle
  - Beratung und Unterstützung von durch das Vormundschaftsgericht eingesetzte ehrenamtlichen rechtlichen Betreuern (Betreuungsgesetz)
  - Beratung über Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen (Betreuungsgesetz)
  - Aktivierende Altenhilfe (Seniorenfreizeitberatung, Seniorenzentrum Weststadt)
  - Beratung in Fragen der Versorgungs- und Pflegebedürftigkeit und Vermittlung von Pflegediensten (IAV-Stelle)
  - Verteilung bzw. Vermittlung von Spenden und Stiftungsmitteln
  - Zusammenarbeit mit Trägern der freien Wohlfahrtspflege
  - Vermittlungsstelle für Nachbarschaftskonflikte
  - Grundsicherungsstelle
  - Gewährung von Leistungen nach dem Wohngeldgesetz
- Stadt Heidelberg – Amt für Soziales und Senioren  
Tel: 0 62 21 - 58-37 000 und 58-37 010



## IAV-Stelle

(Amt für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg)

Bei der Informations-, Anlauf- und Vermittlungsstelle erhalten Alte, Kranke und behinderte Menschen, die in Heidelberg leben, Rat und Unterstützung. Die IAV-Stelle berät in Fragen der häuslichen Versorgung, hilft bei Finanzfragen und koordiniert die notwendigen Hilfen. Sie verfügt über einen umfassenden Blick auf staatliche Hilfen, ist Vermittler zwischen Institutionen und Bürgern.

Außerdem ist sie unabhängiger Berater bei Inanspruchnahme von Diensten und Dienstleistungen und erteilt Auskünfte über teilstationäre und stationäre Versorgung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der IAV-Stelle beraten Sie gerne und umfassend über Möglichkeiten, die die Zufriedenheit mit Ihrer Lebenssituation verbessern bzw. sicherstellen.

Die Beratung ist kostenlos.

- Stadt Heidelberg - IAV-Stelle Tel: 0 62 21 – 58 49 000  
oder 58-37 39-0 oder 58-38 390

## Bürgerämter

Die Bürgerämter in den Stadtteilen bieten den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Heidelberg eine Vielzahl von Verwaltungsdienstleistungen vor Ort aus einer Hand. Im Bürgeramt Mitte, Bergheimer Straße 69, 69115 Heidelberg, ist außerdem die Sozialversicherungsstelle untergebracht, bei der Rentenanträge gestellt werden können.

Ihre zuständige Bürgerberatungsstelle erfahren Sie bei der

- Stadt Heidelberg - Bürgeramt Mitte Tel: 0 62 21 - 58-47 980  
sowie in den [Bürgerämtern](#) der Stadtteile

## Gesundheitsamt

Das Gesundheitsamt ist im Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis untergebracht. Der Sozialmedizinische Dienst des Gesundheitsamtes ist Informations- und Kontaktstelle für Ratsuchende, Behörden und Institutionen in Fragen zu Gesundheit, Krankheit und Behinderung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten in sozialrechtlichen, fachlichen und persönlichen Fragen sowie über Hilfsangebote, Fachdienste, Einrichtungen und übernehmen ggf. die Vermittlung in Heidelberg und Umgebung.

- Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis – Gesundheitsamt  
Tel: 0 62 21 – 52-21 866

## Kirchengemeinden

Die Heidelberger Kirchengemeinden betreiben u.a. Alten- und Pflegeheime, Behinderteneinrichtungen, Beratungsstellen, Nachbarschaftshilfen, ambulante Pflegedienste und Telefonseelsorge.

- Telefonnummern und Anschriften entnehmen Sie bitte dem Telefonbuch (nicht den „Gelben Seiten“) unter dem Stichwort "Kirchen".

## Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Seit 1992 gibt es die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.

Ein wichtiges Ziel der Stiftung ist die Förderung der Wissenschaft zum Nutzen der Betroffenen. Über alle Disziplinen hinweg sollen Ärzte, Therapeuten, Reha-Spezialisten, Krankenhausexperten, Vertreter der Krankenkassen und Rentenversicherungen nach Verbesserungen und unkonventionellen Lösungen suchen. Dafür setzt sich die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe u. a. auf Kongressen und Symposien ein.

Die Stiftung leistete seit ihrem Bestehen wichtige Aufbauarbeit. Dazu zählte vor allem die Aufklärung der Bevölkerung über den Schlaganfall, seine Prävention, Behandlung und Rehabilitation. Dazu entwickelte die Stiftung vielreichendes Informationsmaterial. Weiterhin werden kostenlose Patienten – Angehörigen Seminare für Betroffene angeboten.

- Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe  
Tel: 0 18 05 – 09 30 93 (€ 0,14/Min.)

## Wohlfahrtsverbände

Seit über 100 Jahren helfen Verbände der Freien Wohlfahrtspflege Menschen, die in Not geraten sind. Ursprung dieser Hilfe ist der christliche Glaube bzw. der humanitäre Grundgedanke.

Schlaganfallpatienten und ihre Angehörigen können die folgenden Hilfsangebote in Anspruch nehmen:

- Ambulante pflegerische und hauswirtschaftliche Hilfen
- Behindertenhilfe/Altenhilfe (Altentagesstätten, Altenclubs, Mobile Soziale Dienste)
- sonstige soziale Hilfen und Beratungsangebote (Krisenberatung, Ehe- und Lebensberatung, Psychologische Beratung, Selbsthilfegruppen)

In Heidelberg gibt es folgende Wohlfahrtsverbände:

- Arbeiterwohlfahrt Tel: 0 62 21 – 1 00 04
- Caritasverband Tel: 0 62 21 – 3 30 30
- Deutsches Rotes Kreuz Tel: 0 62 21 – 9 01 00
- Diakonisches Werk Tel: 0 62 21 – 5 37 50
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Tel: 0 62 21 – 72 00 22

Die hier aufgeführten Adressen bezeichnen die Kreis- bzw. Ortsverbände. Dort erhalten Sie weitere Auskünfte und Adressen von Einrichtungen der Wohlfahrtsverbände (Begegnungsstätten, Ambulante Pflege, Beratungsdienste usw.) in der Nähe Ihres Wohnortes.

## **Versicherungen**

### **Krankenversicherung**

Die Krankenkassen sind in erster Linie die Kostenträger für die medizinische Behandlung und Rehabilitation. Weiterhin bieten sie aber auch Beratung und Kurse zur Gesundheitsförderung für Erkrankte an und können den Betroffenen Hilfsmittel zur Verfügung stellen.

Siehe in den „Gelbe Seiten“ unter

- Krankenkassen

### **Pflegeversicherung**

Die Pflegekassen sind bei den Krankenkassen eingerichtet. Wer in der gesetzlichen Krankenkasse pflichtversichert ist, ist automatisch Mitglied der angegliederten Pflegekasse.

Durch einen Schlaganfall können Patienten so beeinträchtigt werden, dass Sie im täglichen Leben Hilfe und Pflege (Körperpflege, Hilfe bei der Ernährung, zur Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit oder bei der Hauswirtschaft) benötigen. Der Umfang der Hilfeleistung richtet sich nach den individuellen Beeinträchtigungen und Bedürfnissen, die von dem medizinischen Dienst der Krankenkassen begutachtet und bewertet werden. Die Bewertung erfolgt als Einstufung in eine Pflegestufe, die dann maßgeblich für die Leistungen der Pflegekasse ist.

Nur wer bei der Pflegekasse seiner Krankenkasse eine Einstufung beantragt und auch erlangt hat, kann Leistungen der Pflegeversicherung in An-

spruch nehmen. Die Pflegeversicherung finanziert für Pflegebedürftige sowohl Leistungen der häuslichen als auch Leistungen der stationären Pflege. Die Leistungen werden wahlweise als Sach- oder als Geldleistung gewährt. Die Pflegeversicherung ist vom Einkommen und Vermögen unabhängig.

Monatliche Leistungen der häuslichen Pflege:	Sachleistung	Geldleistung
Pflegestufe I: erheblich pflegebedürftig	€ 384	€ 205
Pflegestufe II: schwerpflegebedürftig	€ 921	€ 410
Pflegestufe III: schwerstpflegebedürftig	€ 1432	€ 665
In besonderen Härtefällen	€ 1918	
Leistungen der stationären Pflege:(monatlich)		
Pflegestufe I:	€ 1023	
Pflegestufe II:	€ 1279	
Pflegestufe III:	€ 1432	
In besonderen Härtefälle	€ 1688	

## Pflegetagebuch

Die Pflegekassen bieten ein Pflegetagebuch, in das alle an der Pflege beteiligten Personen ihre Pflegezeiten und Pflegetätigkeiten eintragen. Dabei wird minutengenau festgehalten, wie viel Zeit die einzelnen Tätigkeiten im Rahmen der Pflege und hauswirtschaftliche Versorgung einnehmen. So bekommt der Pflegenden einen Überblick über den gesamten Hilfebedarf und Zeitaufwand der täglichen Pflege.

Als pflegende Tätigkeit sind aufgelistet:

- Körperpflege: z.B. Waschen, Duschen, Mund- und Zahnpflege.....
- Mobilität: z.B. Aufstehen vom Bett, Rollstuhl, Treppensteigen.....
- Ernährung: z.B. Mundgerechte Zerkleinerung, Füttern.....
- Hauswirtschaftliche Versorgung: z.B. Einkaufen, Kochen, Waschen....

## Medizinischer Dienst der Krankenkassen (MDK)

Ärzte und Pflegefachkräfte des Medizinischen Dienstes stellen auf der Grundlage des neuen Pflegegesetzes die Pflegebedürftigkeit fest und nehmen gegebenenfalls eine Einstufung in eine Pflegestufe vor. Der Medizinische Dienst der Krankenkassen ist für alle gesetzlichen Pflegekassen (Krankenkassen) tätig. Kontaktaufnahme ist nur über die zuständige Pflegekasse/Krankenkasse möglich.

## Beratungsthemen

### Behindertenberatung

Für behinderte Menschen und ihre Angehörigen, die in Heidelberg und Umgebung wohnen, gibt es folgende Beratungs- und Informationsmöglichkeiten:

- Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis Tel: 0 62 21 – 5 22-0 (Zentrale)
- Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum  
Tel: 0 62 21 – 60 09 08
- Individualhilfe für Schwerbehinderte (IS) e.V.  
Tel: 0 62 21 – 82 81 70
- ISB-Individualhilfe für Schwerbehinderte Tel: 0 62 21 - 40 03 31
- VdK-Sozialverband Rechtsabteilung Tel: 0 62 21-1 31 10

### Versorgungs- und Pflegefragen

Die IAV- (Informations-, Anlauf- und Vermittlungs-) Stelle beantwortet Fragen zur stationären und ambulanten Versorgung. Dort findet, falls notwendig, eine Weitervermittlung an entsprechende Beratungs- und Informationsstellen statt.

- Stadt Heidelberg – IAV-Stelle Tel: 0 62 21 – 58-49 000  
oder 58 37 390 oder 58-38 390

### Schwerbehindertenausweis

Behinderte Menschen haben die Möglichkeit einen Schwerbehindertenausweis zu beantragen.

Dieser dient z. B. als Nachweis dem Arbeitgeber, Sozialleistungsträger sowie Behörden gegenüber. Dadurch ergeben sich in der Praxis einige Vorteile wie z.B. 5 Tage mehr Urlaub pro Jahr und eventuell früherer Eintritt ins Rentenalter. Als Schwerbehinderter gilt nur wer einen GdB von 50 hat. Im Arbeitsleben können Arbeitnehmer einem Schwerbehinderten gleichgestellt werden, falls ein GdB von 30 vorliegt und die Agentur für Arbeit der Gleichstellung zustimmt.

- Landratsamt – Versorgungsamt RNK Tel: 0 62 21- 52 20  
oder 5 22 28 88 (Info-Telefon)

## Betreuung

Das seit 1992 geltende Betreuungsrecht hat die vorherige Vormundschaft für Volljährige abgelöst. Für erwachsene Menschen, die aufgrund geistiger, seelischer oder körperlicher Erkrankung oder Behinderung nicht in der Lage sind, ihre Angelegenheiten (Finanzen, Bestimmung des Aufenthaltsortes, Entscheidungen bezüglich medizinischer Maßnahmen etc.) selber zu erledigen, kann ein Betreuer bestellt werden.

Auskünfte und Unterstützung für Betreuung und Betreuer erhalten Sie bei folgenden Stellen:

- Stadt Heidelberg - Betreuungsbehörde Tel: 0 62 21 – 58-38 690 oder 58-38 920
- Betreuungsbehörde des Rhein-Neckar-Kreises  
Tel: 0 62 21 – 5 22-13 68
- Betreuungsverein SKM - Tel. 0 62 21 – 43 62 23
- Krankenhaussozialdienst

## Sozialrechtliche Beratung und Rechtsschutz

Da das Leistungsrecht immer komplizierter wird und sich der einzelne nicht in dieser Materie wie z. B. Rentenrecht, Schwerbehindertenrecht oder Fragen im Arbeitsleben auskennt, bietet der VdK Rechtsberatungen an. Außerdem unterstützt er Mitglieder und Nichtmitglieder bei Widersprüchen oder Klagen gegen Sozialleistungsträger.

Nähere Informationen erhalten Sie beim:

- VdK Sozialverband Rechtsabteilung Tel: 0 62 21 – 1 31 10

## Finanzielle Hilfen

Scheuen Sie sich nicht, Ihnen rechtlich zustehende finanzielle Hilfen in Anspruch zu nehmen. Wer nur über ein geringes Einkommen verfügt und große finanzielle Belastungen hat, kann bestimmte staatliche Sozialleistungen beantragen. Es gibt unter anderem Zuschüsse zur Miete, bei Kindererziehung, zur Haushaltsführung, für Kleidung, zur Pflege und zu krankheitsbedingten Mehraufwendungen. Für Inhaber von Schwerbehindertenausweisen gibt es eine Reihe von Vergünstigungen z.B. bei öffentlichen Einrichtungen und kulturellen Veranstaltungen.

Nähere Informationen erhalten Sie beim

- Stadt Heidelberg – Amt für Soziales und Senioren  
Tel: 0 62 21 - 58-37 000 und 58-37 010
- Landratsamt - Versorgungsamt RNK Tel: 0 62 21 – 5 22-0
- Siehe in den „Gelbe Seiten“ unter „Krankenkassen“

## Steuerliche Vergünstigungen

Schwerbehinderte mit gültigem Ausweis können steuerliche Vergünstigungen des Finanzamtes in Anspruch nehmen. Die Vergünstigungen beziehen sich auf die Lohn- und Einkommenssteuer, die Kfz-Steuer und gegebenenfalls Grund- oder Vermögenssteuer.

Nähere Informationen erhalten Sie bei dem Versorgungsamt.

- Landratsamt - Versorgungsamt RNK Tel: 0 62 21 – 5 22-0 oder 5 22-28 88 (Info-Telefon)

## Sterbebegleitung

Die Sterbebegleitung bietet die Möglichkeit, zufrieden mit sich und der Umwelt Abschied zu nehmen. Der Tod wird nicht mehr als ein Feind empfunden sondern als ein Teil des Lebens. Es besteht die Gelegenheit sich mit Verwandten, Freunden und Bekannten auszusöhnen.

## Hospiz

Das Hospiz, als stationäre Versorgungsmöglichkeit von Schwerkranken, hat sich zur Aufgabe gemacht, unheilbar erkrankte Menschen in der letzten Lebensphase zu begleiten. Das Hospiz Louise in Heidelberg versorgt fünf Menschen in einer Gemeinschaft, die den Erkrankten Beistand und Hilfe rund um die Uhr gibt. Im Hospiz werden die Patienten individuell ganzheitlich gepflegt und seelisch betreut. Ferner werden die Angehörigen in die Begleitung mit einbezogen. Für sie steht als Unterbringungsmöglichkeit ein Zimmer zur Verfügung.

Anfragen sind zu richten an

- Hospiz Louise Tel: 0 62 21 – 52 65 20

## ambulante Hospiz-Hilfe

Für Patienten, die in der häuslichen Umgebung bleiben möchten und können, bietet die ambulante Hospiz-Hilfe des Diakonischen Werkes ihre Unterstützung an. Die Hospiz-Helferinnen und -Helfer begleiten durch Besuche schwerkranke und alte Menschen und ihre pflegenden Angehörigen während der Zeit der Erkrankung, des Sterbens und der Trauer. Sie stehen als Entlastung der Angehörigen und als Betreuung der Kranken zur Verfügung und können den Betroffenen helfen, durch eine schwierige Lebensphase hindurchzugehen. Die Hilfe ist kostenlos und wird so lange geleistet, wie es notwendig ist.

Zu den Helferinnen und Helfern der Hospiz-Hilfe können Sie bereits im Krankenhaus, auch durch die Mitarbeiter des Krankenhaussozialdienstes, Kontakt aufnehmen oder einen Hausbesuch vereinbaren.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der

- Ambulanten Hospiz-Hilfe des Diakonischen Werkes Heidelberg  
Tel: 0 62 21 - 53 75 40
- Brückenpflegeteam am Universitätsklinikum Heidelberg  
Tel. 0 62 21 - 56-63 31
- Hospizgemeinschaft Lebenskreis, IGSL Regionalgruppe  
Heidelberg Tel: 0 62 21 – 70 04 07

## **Selbsthilfe / Selbsthilfegruppen**

Selbsthilfegruppen bieten Schlaganfallpatienten und ihren Angehörigen die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen, die sich in einer ähnlichen Lebenslage befinden, auszutauschen. Gerade der Erfahrungsaustausch hilft dabei, die neue Lebenssituation anzunehmen und Wege zur Bewältigung zu finden. In Selbsthilfegruppen erfährt man als Betroffener Verständnis für die eigene Lage – die anderen Gruppenmitglieder haben selbst Ähnliches erlebt.

Selbsthilfegruppen für Schlaganfallpatienten oder Angehörige bieten:

- Gegenseitige Unterstützung und Erfahrungsaustausch
- Auseinandersetzung mit der Erkrankung
- Informationen zur Rehabilitation
- Vertretung gemeinsamer Interessen bei Behörden und Sozialträgern
- Zusammenarbeit mit Ärzten und medizinischen Einrichtungen

Wer eine Selbsthilfegruppe sucht, erhält Informationen beim:

### **Heidelberger Selbsthilfe- und Projektbüro**

Alte Eppelheimer Str.38

69115 Heidelberg

Tel: 0 62 21 – 18 42 90

Fax: 0 62 21 -1613 31

E-Mail: [selbsthilfe@paritaet-hd.de](mailto:selbsthilfe@paritaet-hd.de)

- Selbsthilfegruppe für junge Schlaganfallpatienten



## **Selbsthilfegruppen in Heidelberg:**

### **Forum Gehirn e.V.**

Selbsthilfegruppe für Schädel-Hirnverletzte

Plöck 24

69117 Heidelberg

Tel: 0 62 21 - 5 88 74 74

Fax: 0 62 21 - 60 04 60

E-Mail: [treffpunkt.SHV@gmx.de](mailto:treffpunkt.SHV@gmx.de)

- Treffen: am 2. Mittwoch im Monat, 17 - 20 Uhr

### **Schlaganfall Selbsthilfegruppe**

Inge Leibold, Tel: 0 62 21 - 83 64 18

Treffen: letzter Donnerstag im Monat, 17 Uhr

in den Räumen des Forum Gehirn e.V., Plöck 24, 69117 Heidelberg

### **Aphasie und Schlaganfall Baden-Württemberg e.V.**

Regionalgruppe Heidelberg

Maria-Therese Hartmann, Tel. + Fax: 0 62 21 - 30 25 17

Treffen: zweiter Montag im Monat

Treffpunkt bitte telefonisch erfragen

### **"Junge Gruppe nach Schlaganfall"**

für "junge" Betroffene und deren Angehörige (Alter bis ca. 50 Jahre)

Kliniken Schmieder Frau Müller/ Frau Mang, Tel.: 06221- 65 40 -201/ -229

Treffen: jeden 2. Monat, jeweils der 1. Dienstag (4.9./ 6.11.2007) 17.45 Uhr

Treffpunkt: Kliniken Schmieder, Speyererhof 3, 69117 Heidelberg,

## **Selbsthilfegruppen im Rhein-Neckar-Kreis:**

Schlaganfall Selbsthilfegruppe Sinsheim

Leo Imhof, Tel.: 0 72 61 - 33 95

## **Angeleitete Selbsthilfegruppen**

### **in Heidelberg:**

#### **„Leben nach Schlaganfall“**

Bethanien-Krankenhaus, Rohrbacher Str. 149, Tel.: 0 62 21 - 319 - 0

### **im Rhein-Neckar-Kreis:**

#### **Schlaganfall Selbsthilfegruppe Schwetzingen**

Praxis für Logopädie, Ulrike Horn-Rudolph, Tel.: 0 62 02 - 92 44 22

#### **Schlaganfall Selbsthilfegruppe Weinheim:**

Badischer Behinderten- und Rehabilitationssport, Monika Rödel,  
Tel.: 0 62 01 - 6 55 78

## **Telefonseelsorge/Seelsorge**

Telefonseelsorge ist eine wichtige Lebenshilfe und ein anerkannter Notdienst, um Menschen in Not und Verzweiflung die Möglichkeit zu geben, sich jederzeit (rund um die Uhr) anonym aussprechen zu können. Die meist ehrenamtlichen Telefonseelsorger hören Ihnen zu und beraten Sie direkt im Telefongespräch.

Sie sind bundesweit kostenfrei zu erreichen unter

- Tel. 0800 – 1 11 01 11 und 0800 – 1 11 02 22

## 6. Arbeit und Beruf

Zentrale Aufgabe der Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (vormals Berufliche Rehabilitation) ist eine dauerhafte Integration an einem geeigneten Arbeitsplatz. Um dieses Ziel zu erreichen, gibt es gesetzliche Vorgaben, die das Zusammenspiel der verschiedenen Sozialleistungsträger regeln.

### Wiedereingliederung in die Erwerbstätigkeit

#### Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (Berufliche Wiedereingliederung)

Ist eine berufliche Wiedereingliederung möglich, dann sollte in der Reha-bilitationsklinik eine gezielte Beratung durch das Fachpersonal des zustän-digen Rehabilitationsträgers unter Einbeziehung des Arbeitsamtes erfol-gen. Diese Beratung macht in der Regel der Sozialdienst der Rehaklinik. Neben der Wiederaufnahme der früheren Tätigkeit (gegebenenfalls mit Arbeitsplatzanpassung) sind eine stufenweise Wiedereingliederung, ein Arbeitsplatzwechsel innerhalb des bisherigen Betriebes oder eine Um-schulung in Erwägung zu ziehen.

Grundlage für die Wiedereingliederung von Schwerbehinderten in Arbeit, Beruf und Gesellschaft bildet das SGB IX 2. Teil.

#### Stufenweise Wiedereingliederung

Durch eine stufenweise Aufnahme der Tätigkeit soll die Eingliederung in das Erwerbsleben erleichtert werden. Arzt, Versicherter, Arbeitgeber und Krankenkasse müssen mit der stufenweisen Wiedereingliederung einver-standen sein.

Die Wiedereingliederung sollte nach einem flexibel zu handhabenden Stufenplan verlaufen. Z.B.:

4 Stunden täglich für 4 Wochen, danach  
6 Stunden täglich für 6 Wochen, danach  
volle Arbeitsfähigkeit

Bei einem sehr geringen Leistungsvermögen kann auch mit 2 Stunden für 2 Wochen begonnen werden. In der Regel wird die stufenweise Wiederein-gliederung von einem Arzt vorgeschlagen.

### **Urlaub während der Wiedereingliederung**

Urlaub und Arbeitsunfähigkeit schließen sich grundsätzlich aus. Deshalb sollte während der Wiedereingliederung kein Urlaub genommen werden. Es ist auch ratsam, wenn der Arbeitnehmer ggf. Resturlaub erst einige Wochen nach der Wiedereingliederung nimmt, damit das Ziel volle Arbeitsfähigkeit stabilisiert wird.

### **Beendigung der Wiedereingliederung**

Die stufenweise Wiedereingliederung ist dann beendet, wenn nach medizinischen Kriterien Arbeitsfähigkeit besteht.

### **Innerbetriebliche Arbeitsplatzumbesetzung**

Ist notwendig, falls die bisherige Arbeit nicht mehr ausführbar ist. Dazu werden vom jeweiligen Rehabilitationsträger z. B. notwendige technische Hilfsmittel zur Verfügung gestellt, um den neuen Aufgabenbereich ergonomisch auszustatten. Eingliederungszuschüsse können an den Arbeitgeber vom Rehabilitationsträger gezahlt werden.

### **Probebeschäftigung**

Bei einem neuen Arbeitgeber, maximal 6 Monate.

### **Umschulungsmaßnahmen**

In der Regel 2 Jahre in einem Berufsförderungswerk. Erlernen eines geeigneten Berufes. Dabei sollte folgendes berücksichtigt werden:

- Eignung
- Neigung
- bisherige Tätigkeit
- Lage und Entwicklung auf dem Arbeitsmarkt

# Träger von Integrationsmaßnahmen

## Deutsche Rentenversicherung SGB VI

Der Rentenversicherungsträger ist immer dann zuständig, wenn

- die 15-jährige Wartezeit erfüllt ist
  - eine Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit bezogen wird
  - eine Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit zu leisten wäre
  - für eine voraussichtlich erfolgreiche Rehabilitation im Anschluss an medizinische Leistungen der Träger der Rentenversicherung erforderlich ist.
- 
- Deutsche Rentenversicherung (DRV)
    - Mannheim Tel: 06 21 – 8 20 05 10
    - Heidelberg Tel: 0 62 21 – 90 05 10

## Agentur für Arbeit SGB III

Wenn die 15-jährigen Wartezeit beim Rentenversicherungsträger nicht erfüllt ist.

- Agentur für Arbeit, Tel: 0 62 21 – 5 24-0

## Integrationsamt SGB IX 2. Teil

Das Integrationsamt ist immer dann zuständig, sobald ein Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 50 oder eine Gleichstellung durch die Agentur für Arbeit vorliegt. Weiterhin muss ein Arbeitsplatz vorhanden sein.

Nähere Informationen erhalten Sie beim Integrationsamt.

- Integrationsamt - Tel: 07 21 – 81 07-0

Integrationsfachdienste beraten im Auftrag vom Integrationsamt sowohl schwerbehinderte Menschen als auch deren Arbeitgeber unmittelbar vor Ort.

- Integrationsfachdienst Heidelberg Tel. 0 62 21 – 8 90 15-10

## 7. Rente

Die Rentenversicherungsgesetzgebung (SGB VI) ist im Umbruch, jedoch ist unklar wann eine Gesetzesänderung erfolgen wird. Vor Erreichen des Regelaltersrente gibt es für Erwerbsgeminderte, Berufsunfähige (Sonderfälle) und Schwerbehinderte die Möglichkeit, vorzeitig unter bestimmten Voraussetzungen Rente zu beziehen.

Auskünfte hierzu erhalten Sie bei den Krankenhaussozialdiensten, den Bürgerberatungsstellen und bei den Auskunftsstellen der Deutschen Rentenversicherung.

### **Rente wegen teilweiser Erwerbsminderung**

Teilweise Erwerbsminderungsrente erhalten:

Versicherte die täglich von 3 bis unter 6 Stunden arbeiten können

(Tätigkeiten: leichte körperliche Arbeiten). Die Höhe der teilweisen Er-

werbsminderungsrente ist die Hälfte der vollen Erwerbsminderungsrente.

Von der Neuregelung sind alle Versicherten betroffen, deren Rente ab dem 01.01.2001 beginnt, unabhängig davon wann die Rente beantragt bzw. der Bescheid erteilt wurde.

Rente wegen Erwerbsminderung § 43 SGB VI

#### Voraussetzungen

Persönliche:

Versicherte haben Anspruch auf Rente wegen teilweiser Erwerbsminderung vor Vollendung des 65. Lebensjahres.

versicherungs-rechtliche:

3 Jahre Pflichtbeiträge für eine versicherte Beschäftigung oder Tätigkeit in den letzten 5 Jahren vor Eintritt der teilweisen Erwerbsminderung

medizinische:

teilweise erwerbsgemindert sind, die wegen Krankheit oder Behinderung nicht in der Lage sind, unter den üblichen Bedingungen auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt mindestens 6 Stunden täglich erwerbstätig zu sein. Die Arbeitsmarktlage bleibt unberücksichtigt.

wartezeitrechtliche:

5 Jahre =60 Monate • Beitrags- und Ersatzzeiten • Zeiten aus dem Versorgungsausgleich • vorzeitige Wartezeiterfüllung

## **Rente wegen voller Erwerbsminderung**

(§ 33 SGB VI, 3, gültig ab 01.01.2001; § 43 SGB VI)

Volle Erwerbsminderungsrente erhalten:

Versicherte die täglich unter 3 Stunden arbeiten können (Tätigkeiten: leichte körperliche Arbeiten).

### Voraussetzungen

Persönliche:

Volle Erwerbsminderung muss vorliegen, Nichtvollendung des 65. Lebensjahres

versicherungs-rechtliche:

3 Jahre Pflichtbeiträge für eine versicherte Beschäftigung oder Tätigkeit in den letzten 5 Jahren vor Eintritt der vollen Erwerbsminderung

medizinische:

Voll erwerbsgemindert sind Versicherte, die wegen Krankheit oder Behinderung auf nicht absehbare Zeit nicht in der Lage sind unter den üblichen Bedingungen des allgemeinen Arbeitsmarktes mindestens 3 Stunden täglich erwerbstätig zu sein. Voll erwerbsgemindert sind auch Versicherte, die wegen Art oder Schwere der Behinderung nicht auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt vermittelbar sind.

wartezeitrechtliche:

5 Jahre = 60 Monate • Beitrags- und Ersatzzeiten • Zeiten aus dem Versorgungsausgleich • vorzeitige Wartezeiterfüllung

### **Zeitrenten**

Erwerbsminderungsrenten gibt es in der Regel als Zeitrenten. Diese Zeitrenten werden bei Erstbescheid bis maximal 3 Jahre gewährt. Eine zweimalige Verlängerung ist möglich. Es wird jedoch jeweils genau der Gesundheitszustand überprüft. Liegt nach insgesamt 9 Jahren Zeitrente weiterhin die Erwerbsminderung vor, wird eine Dauerrente gewährt.

Ausnahme: die Rente ist arbeitsmarktpolitisch bedingt. Die Zeitrente beginnt erst mit dem 7. Monat nach Eintritt der Erwerbsminderung.

### **Dauerrenten**

werden gewährt, wenn es unwahrscheinlich ist, dass die Minderung der Erwerbsfähigkeit behoben werden kann.

### **Berufsunfähigkeitsrente**

Seit dem 01.01.2001 gibt es keine Berufsunfähigkeitsrenten mehr.

Ausnahme:

Vertrauensschutzregelung: Versicherte die vor dem 02.01.1961 geboren sind erhalten eine halbe Erwerbsminderungsrente, wenn sie auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt zwar über 6 Stunden tätig sein könnten, jedoch in ihrem bisherigen Beruf nur noch unter 6 Stunden täglich arbeiten können.

### **"Arbeitsmarktrenten"**

Leistungseingeschränkte Versicherte (Leistungsvermögen zwischen 3 und 6 Stunden täglich) können eine Vollrente bekommen, wenn sie keinen entsprechenden Arbeitsplatz (Teilzeitarbeitsplatz) durch die Arbeitsverwaltung vermittelt bekommen können. Zum Ausgleich für das Tragen des vorhandenen Arbeitsmarktrisikos erhält die Rentenversicherung von der Bundesanstalt für Arbeit die Hälfte der Erwerbsminderungsrente, solange ein Anspruch auf Arbeitslosengeld besteht.

Informationen erhalten sie bei:

- Deutsche Rentenversicherung (DRV)
  - Mannheim Tel: 06 21 – 8 20 05 10
  - Heidelberg Tel: 06 21 – 90 05 10
  - Für den Bund - Mannheim Tel: 06 21 – 1 59 10



## 8. Prävention (Vorbeugung)

Prävention bedeutet Vorbeugung, einer Krankheit zuvorkommen, sie gar nicht erst entstehen lassen, bzw. sie so früh wie möglich erkennen und behandeln. Diese Grundgedanken konkretisieren sich in der unten beschriebenen Aufgliederung in Primär-, Sekundär- und Tertiärprophylaxe

### Krankheitsvorbeugung bei Gesunden

(Primärprävention, bzw. Primärprophylaxe)

Durch eine gesunde Lebensweise sorgt der Mensch von Jugend an für ausgewogene, den Erfordernissen des Organismus angepasste Ernährung, Bewegung und Erholung, um bis ins hohe Alter hinein körperlich und psychisch gesund zu bleiben. Im nachfolgenden Kapitel „Gesundheitsfördernde Maßnahmen“ werden die wichtigsten Aspekte dazu besprochen.

Durch eine ungesunde Lebensweise erwirbt der Mensch sogenannte Risikofaktoren und häuft diese an. Erworbene Risikofaktoren lassen sich aber durch persönliche Umentscheidung, also durch das Angewöhnen neuer, gesünderer Lebensgewohnheiten, kontrollieren und auch wieder abbauen. Dies ist uns allen in vielen Aspekten wohl vertraut und allgegenwärtig und dennoch tritt es oft durch mangelnde Beachtung, Unwissenheit, krankmachende Lebensumstände und Gewohnheiten in den Hintergrund.

Als wichtige Risikofaktoren gelten:

- Zigarettenkonsum
- Übergewicht
- Körperliche Inaktivität
- erhöhte Blutfettwerte
- übermäßiger Alkoholgenuss
- anhaltender Stress

Hierbei handelt es sich um Faktoren, die das Risiko, eine Herz- oder Gefäßerkrankung zu erleiden, erhöhen welche einen Haupt-Risikofaktor für einen Schlaganfall darstellt.

## Früherkennung von Krankheiten

(**Sekundärprävention**, Sekundärprophylaxe)

Zielt darauf ab, Krankheiten so früh wie möglich, am Besten in ihren Vorstadien, zu erkennen und zu behandeln. Dies geschieht durch regelmäßige ärztliche Untersuchungen, Vorschläge zur Veränderung der Lebensgewohnheiten evtl. medikamentöse, operative oder konservative Behandlung.

Zu den Vorstadien gehören folgende Risikofaktoren, die sich beeinflussen lassen:

- Bluthochdruck
- Herzerkrankungen
- Zuckerkrankheit
- Flüchtige Durchblutungsstörungen/TIA

Bei Vorliegen dieser Risikofaktoren muss eine medizinische Behandlung eingeleitet oder fortgeführt werden. Bezüglich Schlaganfall könnte dies z.B. bedeuten: Verringern von Bluthochdruck durch Blutdrucksenkende Medikamente, die operative Erweiterung eines verengten Blutgefäßes oder Einleitung einer Therapie zur Alkohol- oder Raucherentwöhnung etc. Eine konsequente Diät und, sofern erforderlich, medikamentöse Behandlung beim Diabetes mellitus reduzieren das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, erheblich. Risikopatienten müssen lernen, die Signale einer flüchtigen Durchblutungsstörung/TIA zu erkennen und bei Auftreten sofort einen Arzt aufzusuchen.

## Verhinderung bzw. Eindämmung von Folgeerkrankungen

(**Tertiärprävention** bzw. Tertiärprophylaxe)

Durch Nichtbeachtung wichtiger Behandlungs- bzw. Verhaltensprinzipien kann es nach einem Schlaganfall zu Folgeerkrankungen kommen, welche zwar durchaus typisch, aber keine direkte sondern eine indirekte Folge sind. Beispiele hierfür sind Schmerzen, Schwellungen (Ödeme), Versteifungen von Muskeln und Gelenken (Kontrakturen), Druckstellen (Dekubitus), Niedergeschlagenheit und Verzweiflung (Depressionen).

Diesen zusätzlichen Folgen soll mittels Tertiärprävention Einhalt geboten werden. Sie macht ebenfalls einen wesentlichen Teil physiotherapeutischer, ergotherapeutischer, logopädischer, neuropsychologischer, pflegerischer und medizinischer Behandlung aus. (siehe Kapitel „Ambulante Versorgung“)

## 9. Gesundheitsfördernde Maßnahmen

Niemand ist heute mehr gezwungen, seinen Braten, der mittags auf den Tisch kommen soll, selbst zu erlegen! Das moderne Wirtschaftssystem hat uns viele Mühen abgenommen. Unser Körper jedoch ist noch immer ein Steinzeitmodell, das am besten funktioniert, wenn man es einerseits sparsam nährt und andererseits zu großen Leistungen, körperlichen und geistigen, herausfordert, ohne dabei die Erholung zu vernachlässigen. Wenn wir so leben, wie unser Körper es braucht, dann haben so genannte Zivilisationskrankheiten bei uns gar keine Angriffsfläche!

### Ernährung

Ernährung hat unmittelbare Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Ist sie falsch oder einseitig kann sie Krankheiten auslösen oder verschlimmern. Eine wohlschmeckende, abwechslungsreiche und dem persönlichen Bedarf angepasste Kost dagegen kann vorbeugen oder den Krankheitsverlauf und das Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Neue Erkenntnisse der Ernährungsforschung bestätigen die alten Erkenntnisse, die den gesundheitlichen Nutzen möglichst naturbelassener, von tierischen Fetten weitestgehend befreiter, zucker- und salzarmer Ernährung betonen. Zur Gesunderhaltung der Gefäße ist diese sogenannte „mediterrane Kost“ mit nativen Speiseölen unbedingt empfehlenswert.

Informieren sie sich und lassen sie sich beraten!

Ihr wichtigster Ansprechpartner ist Ihr Arzt. Lassen Sie sich ausführlich erklären, was Sie selbst tun können, um die medizinische Behandlung zu unterstützen.

Dabei sollten Sie aber nicht vergessen, dass Ernährung nicht nur Teil der Therapie, sondern auch des Lebens und der Lebensfreude ist. Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut! Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten, setzen Sie sich an einen nett gedeckten Tisch, essen Sie in Ruhe.

Alle Krankenkassen haben Informationsmaterial zum Thema Ernährung, manche bieten auch persönliche Beratung für Ihre Mitglieder an.

- Hinweise auf Ernährungsberatung und Ernährungstherapie finden Sie auch in den »Gelben Seiten« des Telefonbuches.

## Bewegung

Für körperliches Wohlbefinden und seelische Ausgeglichenheit ist Bewegung unabdingbar. Regelmäßige ausgiebige Bewegung 1-3 x täglich, z.B. Spazieren gehen, Treppen steigen, den Hund versorgen und ausführen, Fahrrad fahren, Rollstuhl fahren, Gymnastik sowohl im Liegen, Sitzen als auch Stehen absolvieren, Alltagsaktivitäten selber machen und sich nicht von einer Hilfsperson abnehmen lassen, Bewegung im Rahmen eines Vereines einer Gruppe oder mit Partner...

Bewegung hat sich als Mittel zur Krankheitsbewältigung und Rehabilitation bei unterschiedlichsten Erkrankungen bewährt. Die Erfahrung der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit steigert das Selbstwertgefühl und vermittelt die Erfahrung, den eigenen Gesundheitszustand selbst positiv beeinflussen zu können. Die Durchblutung des gesamten Körpers und des Gehirns verbessert sich, Muskeln bleiben elastisch und stark, die Gelenke beweglich, Geist und Seele fit.

## Behindertensport

Behindertensport für Menschen, die in der Sportausübung bestimmten Beschränkungen unterliegen, wird von jeder Krankenkasse angeboten. Personen jeden Alters sind angesprochen. Für Behinderte kann Sport auf Rezept vom Arzt (z.B. als „Funktionstraining“) verordnet werden.

In Heidelberg gibt es spezielle Sportgruppen für Schlaganfall. Diese Sportgruppen fördern auf spielerische Weise die Bewegung und Wahrnehmung, sorgen für neues Selbstbewusstsein und neue soziale Kontakte der Betroffenen. Sie sind somit wichtiger Bestandteil der gesamten Rehabilitation.

Anlaufstellen:

- aktivijA e.V., Tel.: 0 62 21 – 2 52 63
- Sportkreis Heidelberg Tel.: 0 62 21 - 16 05 63

## Yoga

Die Yoga-Übungen haben das Ziel, den Körper geschmeidig zu machen und ihn gleichzeitig zu kräftigen. Sie beinhalten viele Elemente der Physiotherapie, sie schulen die Atemfunktion, Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und Entspannung. Wenn die Übungen korrekt gelernt wurden, können diese auch gut alleine zu Hause durchgeführt werden.

Es empfiehlt sich, Yogalehrer zu suchen welche die möglichen Folgen eines Schlaganfalles kennen und sich daran orientieren.

Yoga-Kurse werden unter anderem angeboten von

- AktivijA e.V., Tel.: 0 62 21 – 60 10 64
- Niedergelassenen Ärzten
- Volkshochschulen
- Siehe in den „Gelbe Seiten“ unter Yoga

## Erholung

Erholung bedeutet im allgemeinen Sinn den Wiederaufbau von erschöpftem Leistungsvermögen, sowohl körperlich, geistig als auch seelisch. Sie geschieht vor allem durch Schlafen, Ruhen bzw. Entspannen, aber auch durch Freizeitaktivitäten im Urlaub oder auf Kuren.

## Entspannung

Entspannung ist Ausgleich zur Anspannung.

Die Bewältigung des Alltags erfordert ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung, also zwischen Anstrengen und Kraft Schöpfen. Ein Schlaganfallpatient muss viel lernen. Lernen ist bekanntermaßen anstrengend. Eine anschließende Erholungsphase, in der sich das Gelernte im Gehirn „setzen“ kann, ist für den Lernerfolg unabdingbar.

Die meisten Menschen haben ihre ganz persönlichen Entspannungsformen. Für manche ist es ein Spaziergang, andere legen sich hin oder tanzen zu ihrer Lieblingsmusik, andere räumen auf oder arbeiten im Garten. Sie genießen diese Beschäftigungen und fühlen sich anschließend nicht nur entspannter, sondern auch ausgeglichener und zufriedener.

Psychologische Entspannungsmethoden haben in den vergangenen Jahren im Sinne einer Therapie oder als Vorbeugung ohne schädliche Nebenwirkungen an Bedeutung gewonnen. Es gibt spezielle Entspannungsverfahren wie z.B. das Autogene Training oder die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Es geht bei diesen Methoden um die Verbesserung im Umgang mit Alltagsproblemen und damit die Erhöhung der Lebensqualität.

Alle Entspannungsmethoden bedürfen eines regelmäßigen Trainings. In Gruppen können die Grundlagen erlernt und eingeübt werden, um später eigenständig die Entspannungsübungen durchzuführen.

### **Autogenes Training**

ist ein didaktisch klar gegliedertes Verfahren zur „konzentrativen Selbstentspannung“. Anfangs übt man die Schwere- und Wärmewahrnehmung und später die tiefe Körperwahrnehmung. Der nächste Schritt des autogenen Trainings besteht aus Imaginationen. Im Sinne einer Kräftigung werden die unwillkürlichen Körperreaktionen beeinflusst. Willentlich werden sympathische bzw. parasympathische Antworten des Körpers aktiviert. Die Anwendung der erlernten Übungen ermöglicht rascheres Entspannen in Stresssituationen.

Kurse bieten unter anderem an

- niedergelassene Ärzte
- Psychologen
- Psychotherapeuten
- aktivijA e.V.
- Volkshochschulen
- Krankenkassen

### **Freizeit**

Eine ausgefüllte Freizeit, die Erholung, Abwechslung und Anregungen vermittelt, ist gerade für Menschen mit einer Behinderung von besonderer Bedeutung. Hier bietet sich die Chance, unabhängig von Ärzten und anderen Helfern selbst aktiv zu werden und zu handeln.

Freizeit kann durch Hobbys, Reisen, geselliges Zusammensein, kulturelle Aktivitäten, Sport etc. vielseitig ausgefüllt werden. Über Freizeitaktivitäten können nicht zuletzt auch neue soziale Kontakte geknüpft werden. Zudem bietet der Freizeitbereich beste Möglichkeiten, um mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen.

Fast alle Selbsthilfeorganisationen, Wohlfahrtsverbände und Seniorenzentren bieten Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung an.

Die jeweiligen Angebote sind dort zu erfragen.

### **Hobbys**

Musik, Malerei, Fotografie, Töpfern – das sind nur einige Beispiele von den vielen Möglichkeiten, sich kreativ mit sich selbst und seiner Umwelt auseinander zu setzen. Wichtig ist die Freude an der Tätigkeit selbst und an dem Ergebnis.

Sie können ein bisher vielleicht vernachlässigtes Hobby wieder aufnehmen oder etwas ganz Neues ausprobieren. So können Sie Zugang zu den eigenen produktiven Kräften finden.

Kurse in den verschiedensten Möglichkeiten schöpferischen Gestaltens bieten an:

- Volkshochschulen

Unter besonderer Berücksichtigung der eingeschränkten Fähigkeiten des Schlaganfallpatienten ist der Wieder- oder Neubeginn von Hobbys ein Teil der ergotherapeutischen Tätigkeit.

- siehe Kapitel „Ambulante Versorgung - Ergotherapie“

## **Reisen**

Für Menschen mit Behinderung, ebenso wie für ältere Menschen, sind Kontakte, Gespräche, Geselligkeit und Teilnahme am kulturellen Leben ganz besonders wichtig. Allzu leicht zieht man sich in die eigenen vier Wände zurück und isoliert sich selbst.

Die Teilnahme an Erholungsreisen ist eine gute Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln. Wollen Sie als Schlaganfallpatient verreisen oder an organisierten Freizeiten teilnehmen, dann müssen bestimmte Anforderungen erfüllt sein, damit dies gelingen kann.

Einige Wohlfahrtsverbände bieten jedes Jahr verschiedene kostengünstige Reisen und Erholungsmaßnahmen an. Interessierte können dort die aktuellen Angebote erfragen.

- siehe Kapitel: Beratungsstellen - Wohlfahrtsverbände

Wer keine ausgedehnte Urlaubsreise durchführen möchte, der kann in seiner näheren Umgebung angenehme Tage verbringen mit interessanten Freizeitangeboten. Auch „Ferien ohne Koffer“ mit allabendlicher Rückkehr nach Hause sind möglich.

Informationsquellen zum Thema Reisen

## **Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter**

organisiert durch seinen Reiseservice Reisen für Menschen mit Körperbehinderungen, deren Familienangehörige, Freunde und Bekannte. Dort erhalten Interessierte auch zahlreiche weitere Informationen für körperbehinderte Touristen. Durch die Reisehelferbörse des Verbandes besteht die

Möglichkeit, für die Dauer des Urlaubs Hilfspersonen vermittelt zu bekommen, sofern Sie während dieser Zeit nicht über die zuhause gewohnte Hilfe verfügen können.

- Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.  
Tel: 0 62 94 – 42 81-0

### **Reiseberatung**

Sie bietet Kontaktadressen zu über 240 Reiseveranstaltern, die ihren Kundenkreis durch Barrierefreiheit und Serviceangebote erweitert haben.

Über 200 Bezugsadressen touristischer Publikationen, in denen hilfreiche Informationen für behinderte Reisende enthalten sind.

Die Stadtführerliste, eine Dokumentation bisher erschienener „Stadtführer für Behinderte“, in denen öffentliche Dienstleistungen auf ihre Zugänglichkeit hin beschrieben sind.

- Bundesarbeitsgemeinschaft der Clubs Behinderter und ihrer Freunde e.V. (BAG cbf)  
Langenmarckweg 21  
51465 Bergisch Gladbach  
Telefon: 0 22 02 – 9 89 98 11  
Fax: 0 22 02 – 9 89 99 10  
E-Mail: [info@bagcbf.de](mailto:info@bagcbf.de)  
[www.bagcbf.de](http://www.bagcbf.de)

### **Handicapped-Reisen Deutschland**

Der Leser findet in allen 16 Bundesländer behindertengeeignete Unterkünfte, wobei auch die neuen Bundesländer ein umfangreiches Angebot an rollstuhl- und behindertengeeigneten Hotels und Ferienunterkünften aufweisen können. Darunter auch zahlreiche Häuser, die sich auf Familien oder Gruppen mit Behinderten spezialisiert haben. Diese Broschüre kostet 14,80 €.

Dieser Verlag bietet u. a. ein Magazin an, das sechsmal im Jahr aktuell und kritisch über Reise- und Freizeitangebote berichtet.

- Fremdenverkehrsmarketing GmbH  
(FMG-Verlag)  
Postfach 2154  
40644 Meerbusch  
Tel: 0 21 59 - 81 56 22  
[www.behinderten-hotels.de](http://www.behinderten-hotels.de)



### **Mobil mit Handicap**

Service der deutschen Bundesbahn für mobilitätseingeschränkte Reisende

- Deutsche Bahn AG  
Mobilitätsservicezentrale  
Rufnummer Tel. 0 1805 – 51 25 12 (€ 0,14/Min.).  
[www.bahn.de](http://www.bahn.de)

### **Seniorenzentren**

verstehen sich als zentraler Treffpunkt zur Freizeitgestaltung der Senioren des jeweiligen Stadtteils. Sie bieten täglich ein Programm an, das die Bürgerinnen und Bürger anspricht. Häufig finden auch an Wochenenden Veranstaltungen statt.

Insbesondere werden angeboten:

- Aktivierende, bewegungsfördernde Gruppenarbeit
- Kulturelle Veranstaltungen
- Beratung in schwierigen Lebenssituationen
- Serviceleistungen für das tägliche Leben, z. B. Mittagessen

Koordination der Seniorenzentren:

- Stadt Heidelberg - IAV-Stelle Tel: 0 62 21 - 58-38 360
- Im Kapitel Adressen finden sie unter: „Seniorenzentren“, die komplette Liste aller Heidelberger Zentren

### **Altenclubs**

Die Arbeiterwohlfahrt (AWO) und die Kirchengemeinden bieten Altenclubs an.

Informationen sind bei der jeweiligen Institution erhältlich.

- Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Heidelberg e.V.  
Tel. 0 62 21 – 7 39 21-0
- Telefonnummern der Kirchengemeinden entnehmen Sie bitte dem Telefonbuch (nicht den „Gelben Seiten“) unter dem Stichwort "Kirchen".

## 10. Literaturempfehlungen

Mittlerweile gibt es viele Broschüren und Schriften, die wichtige Informationen für Schlaganfallpatienten enthalten und die zum Teil kostenlos versandt werden, wie zum Beispiel:

### Broschüren

#### Informationen der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr erhalten Sie Schriften, Broschüren, CDs und DVDs rund um das Thema Schlaganfall.

- Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe  
Carl-Bertelsmannstr. 256  
33311 Gütersloh  
Tel: 0 18 05 – 09 30 93 (€ 0,14/Min.)  
Fax: 0 18 05 – 09 40 94  
E-Mail: [info@schlaganfall-hilfe.de](mailto:info@schlaganfall-hilfe.de)  
[www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de), dann weiter „unser Service - Informationsmaterial“

#### Wegweiser für ältere Menschen in Heidelberg

Diese Broschüre beinhaltet Themen wie „Angebote zum Aktivsein, Beratung, Information und Bürgerservice, ambulante, medizinische und stationäre Hilfsangebote, finanzielle Hilfen im Pflegefall. Sie enthält Adressen und Telefonnummern von gemeinnützigen Organisationen, Kirchen, städtischen Einrichtungen, Privatinitiativen und Betroffenenverbänden.

Kostenlos erhältlich bei:

- IAV - Stelle  
Dantestr. 7  
69115 Heidelberg  
Tel: 0 62 21 – 58 49 00-0  
[www.heidelberg.de/servlet/PB/menu/1095633\\_11/index.html](http://www.heidelberg.de/servlet/PB/menu/1095633_11/index.html)
- Akademie für Ältere
- Bürgerämtern
- Seniorenzentren

## Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit

### **Pflege zu Hause**

Dieser Ratgeber bietet interessante Informationen rund um die häusliche Pflege durch Angehörige.

### **Ratgeber zur gesetzlichen Krankenversicherung**

(Stand April 2005)

Der Ratgeber informiert über unser Gesundheitswesen und die Gesundheitsreform, zu Fragen zur Krankenversicherung, zur medizinischen Versorgung, zum Krankengeld, zu meinen Rechten, zur Beitragszahlung, zur Zahnmedizin, zur Prävention, Früherkennung und Vorsorge und zur therapeutischen Unterstützung.

### **Bewegung und Gesundheit. Mitmachen und fit werden.**

In dieser Broschüre informiert das Bundesministerium für Gesundheit über Prävention und gibt Tipps für ein gesünderes Leben.

Alle 3 Ratgeber sind kostenlos zu beziehen über:

- Bundesministerium für Gesundheit (BMG)  
Referat Öffentlichkeitsarbeit  
11055 Berlin  
Tel: 0 30 – 1 84 41-0 (bundesweiter Ortstarif)  
Fax: 0 30 – 1 84 41-19 21  
[www.bmgs.bund.de](http://www.bmgs.bund.de) - dann weiter „Publikationen – Pflege“

### **Ratgeber für behinderte Menschen**

Stand: November 2006

Die Broschüre gibt umfassend Auskunft über alle Leistungen und Hilfestellungen, auf die Behinderte Anspruch haben, von der Vorsorge und Früherkennung und die medizinische Rehabilitation, über die Schul- und Berufsausbildung und Berufsförderung bis zu steuerlichen Erleichterungen. In Auszügen sind auch die entsprechenden Gesetzestexte enthalten.

Dieser Ratgeber ist kostenlos zu beziehen über:

- Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS)  
Wilhelmstraße 49  
10117 Berlin  
Telefon: 0 30 – 1 85 27-0  
Telefax: 0 30 – 1 85 27-18 30  
[www.bmas.bund.de](http://www.bmas.bund.de) - dann weiter „Publikationen“

## **Bücher:**

### **Ein Schlag aus heiterem Himmel**

Die Anwendung der medizinischen Anthropologie Viktor von Weizsäckers auf die Biographie einer vom Schlaganfall betroffenen Frau.

Raabe, Wolfgang

Universität Bremen, Universitätsbuchhandlung, 2000

### **Leben nach dem Schlaganfall Mein Weg aus der Katastrophe**

Nowak, Josef A.

Molden Verlag, 2001

### **Schlaganfall - Wege zu Kraft und neuem Lebensmut**

Autorin: Frau Dipl.-Psych. Dr. Caroline Michel

Trias Verlag, 2003

### **Schlaganfall - Wie Sie sich auf ein verändertes Leben einstellen**

Wilhelm, Jürgen / Lauer, Dr. Alfred

Trias Verlag, 2002

### **Tagebuch für Anne S.: Wiederkehr aus dem Koma**

Schmidt, Conny

C. Froberg Verlag, 1998

### **Und wieder blühen die Rosen**

Mein Leben nach dem Schlaganfall

Heinl, Hildegund

Kösel Verlag, 2001

### **Verdammte Stille**

Philippe u. Stephane Vigand

Heyne Verlag, 2000

### **Was nun? Tausend Fragen nach dem Schlaganfall**

Steiner, Johannes

Books on Demand Verlag, 2001

### **Internetadressen:**

Medizinische Informationen per Internet ersetzen nicht das Gespräch mit ihrer Ärztin bzw. mit ihrem Arzt. Wer jedoch mehr über seine Erkrankung erfahren möchte, kann hier wertvolle Informationen erhalten.

Eine Vielzahl von Informationen zum Thema Schlaganfall finden Sie über die bekannten Suchmaschinen. Für die Patienten und Angehörige verständlich und gut aufbereitete Informationen erhalten Sie unter anderen bei folgenden Internetadressen:

**[www.medizinfo.de/schlaganfall](http://www.medizinfo.de/schlaganfall)**

Schlaganfall Startseite: medizinische Seite mit Informationen über Behandlungsmöglichkeiten, Bücher, Organisationen

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

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

**[www.schlaganfallnetz.de](http://www.schlaganfallnetz.de)**

Kompetenznetz Schlaganfall: Netzwerk von Wissenschaftlern, Selbsthilfeverbänden und anderen Organisationen

**[www.stadtfuehrer-fuer-behinderte-heidelberg.de](http://www.stadtfuehrer-fuer-behinderte-heidelberg.de)**

Heidelberger Stadtführer für Menschen mit Behinderung

Leider ist dieser Stadtführer aus Kostengründen nicht in gedruckter Version lieferbar und kann nur im Internet eingesehen und Seitenweise ausgedruckt werden. Er gibt Auskunft darüber, wie Rollstuhlfahrer, Sehgeschädigte und Hörbehinderte in der Stadt Heidelberg zurechtkommen.

In dem Stadtführer wird nur eine Auswahl von Gaststätten, Cafés, Hotels, Grünanlagen, Kultur- und Bildungseinrichtungen aufgeführt.

# 11. Begriffserklärung (Glossar)

## **Adipositas**

Fettleibigkeit, hohes Übergewicht - ist ein Risikofaktor.

## **Agnosie**

Unvermögen, trotz unversehrter Sinneswahrnehmung sinnliche Eindrücke richtig zu deuten, z.B. Unfähigkeit des Wiedererkennens von Gegenständen.

## **Amnesie**

Erinnerungslosigkeit für einen bestimmten Zeitraum.

## **Aphasie**

Sprachstörung, diese kann zu Schwierigkeiten beim Sprechen, Lesen, Schreiben und Verstehen führen und ist keine Störung des Denkens.

## **Apoplex**

oder apoplektischer Insult sind medizinische Fachausdrücke für den Schlaganfall.

## **Apraxie**

Störung von Handlungen oder Bewegungsabläufen oder die Unfähigkeit, Gegenstände bei erhaltener Bewegungsfähigkeit und Wahrnehmung sinnvoll zu verwenden. Bewegungen werden bruchstückhaft ausgeführt oder durch fehlerhafte ersetzt. Komplexe und differenzierte Handlungen können nicht richtig aneinandergereiht werden.

## **Arteriosklerose - Atherosklerose**

Verengung bzw. Verkalkung der Blutgefäße.

Sogenannte Risikofaktoren spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung der Arteriosklerose.

## **Cholesterin**

Blutfette. Zu hohe Cholesterinwerte sind ein Risikofaktor.

## **Diabetes mellitus**

Zuckerkrankheit - ist ein Risikofaktor.

## **Hemianopsie**

Halbseitenblindheit, eine Hälfte des Gesichtsfeldes kann nicht mehr gesehen werden.

## **Hemiparese**

Halbseitenlähmung.

## **Homocystein**

ein Stoffwechselprodukt, das über die Nieren ausgeschieden wird. Eine erhöhte Konzentration kann die Blutgefäße schädigen.

## **Hypertonie**

erhöhter Blutdruck - ist ein Risikofaktor.

**Inkontinenz**

Unvermögen Harn und Stuhl zurückzuhalten.

**Insult**

Apoplektischer Insult: Hirninfarkt, Gehirnschlag, Schlaganfall

**Kognition**

allgemeine Bezeichnung für den Komplex von Wahrnehmung, Denken, Erkennen, Erinnern, Schlussfolgern und vieles mehr.

**Neglect**

Vernachlässigen oder nicht Wahrnehmen. Dies kann den eigenen Körper oder die Umgebung betreffen.

**PEG (Perkutane endoskopische Gastrostomie)**

Die perkutane endoskopische Gastrostomie (PEG) ist eine Ernährungs-sonde, die zum dauerhaften Verbleib über die Bauchdecke in den Magen eingeführt wird.

Bei Schluckstörungen kann es sinnvoll, sein eine PEG-Sonde anzulegen.

**Sensorik**

Aufnahme von Sinnesempfindungen.

**Spastik**

stark erhöhte Muskelspannung.

**Kontraktur**

Einsteifen eines Gelenkes.

## 12. Adressen

### Agentur für Arbeit

Stadt Heidelberg  
Kaiserstrasse 69 – 71  
69115 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 5 24-0  
Fax: 0 62 21 – 5 24-7 39  
E-Mail: [Heidelberg@arbeitsagentur.de](mailto:Heidelberg@arbeitsagentur.de)

### AktivijA e.V., Heidelberg

Schröderstr. 49/2  
69120 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 2 52 63 oder 60 10 64  
E-Mail: [info@aktivija-ev.de](mailto:info@aktivija-ev.de)

- Sporttherapie / Rehasport

### Ambulante Hospizhilfe des Diakonischen Werkes

Karl-Ludwig-Strasse 6  
69117 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 53 75 40  
Fax: 0 62 21- 53 75 75  
E-Mail: [Dw-hospiz@ekihd.de](mailto:Dw-hospiz@ekihd.de)

- Sterbebegleitung

### Amt für Soziales und Senioren

Siehe unter: Stadt Heidelberg

### Arbeiterwohlfahrt

Kreisverband Heidelberg e.V.  
Adlerstr. 1/5-1/6  
69123 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 7 39 21-0  
Fax: 0 62 21 – 7 39 21-50  
E-Mail: [awo-heidelberg@compuserve.de](mailto:awo-heidelberg@compuserve.de)  
[www.awo-rhein-neckar.de](http://www.awo-rhein-neckar.de)

- Beratungsstellen
- Altenclubs



### **Beratungsstelle der Psychosozialen Hilfe e.V.**

Wilhelm-Blum-Straße 14  
69120 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 41 24 81  
• Neuropsychologie

### **Bethanien-Krankenhaus**

Geriatrisches Zentrum  
Rohrbacher Straße 149  
D-69126 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 3 19-0  
Tel.: 0 62 21 - 3 19 - 15 00 / 01  
Fax: 0 62 21 - 3 19 - 15 05  
E-Mail: [poster@bethanien-heidelberg.de](mailto:poster@bethanien-heidelberg.de)  
[www.geriatisches-zentrum.de](http://www.geriatisches-zentrum.de)  
• Geriatrische Rehabilitation  
• Tagesklinik

### **Bethanien Lindenhof**

Franz-Krockenberg-Str. 2  
69126 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 33 90 0  
• Pflege – Betreutes Wohnen

### **Betreuungsbehörde**

Siehe unter  
• Stadt Heidelberg - Betreuungsbehörde  
• Landratsamt RNK - Betreuungsbehörde

### **Betreuungsverein SKM**

Katholischer Verein für Soziale Dienste Heidelberg e.V.  
Tel.: 0 62 21 – 43 62 23  
E-Mail: [betreuung-hd@skm-heidelberg.de](mailto:betreuung-hd@skm-heidelberg.de)  
• Betreuung

### **BiBeZ**

Siehe unter: Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum

### **Brückenpflegeteam am Universitätsklinikum Heidelberg**

Im Neuenheimer Feld 131  
69120 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 56-63 31  
Fax: 0 62 21 - 56-43 20

- Sterbebegleitung

### **Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.**

Altkrautheimer Str.20,  
74238 Krautheim  
Tel.: 0 62 94 - 42 81-0  
Fax: 0 62 94 - 42 81-79  
[www.bsk-ev.org](http://www.bsk-ev.org)

### **Bundesverband Aphasie**

Wenzelstraße 19  
97084 Würzburg  
Tel.: 09 31 – 25 01 30 - 0  
Fax: 09 31 – 25 01 30 - 39  
E-Mail: [info@aphasiker.de](mailto:info@aphasiker.de)  
[www.aphasiker.de](http://www.aphasiker.de)

- Logopädie

### **Bürgeramt Mitte**

Siehe unter Stadt Heidelberg - Bürgeramt

### **Caritasverband Heidelberg e.V.**

Turnerstr. 38  
69126 Heidelberg,  
Tel.: 0 62 21 – 33 03-0  
Fax: 0 62 21 - 33 03-33  
E-Mail: [caritas@caritas-heidelberg.de](mailto:caritas@caritas-heidelberg.de)  
[www.caritas.de](http://www.caritas.de)

- Beratungsstellen
- Fahrdienste
- Haushaltshilfen
- Mobile Soziale Dienste
- Wohlfahrtsverband

## Deutsche Rentenversicherung (DRV)

### Baden-Württemberg

Carl-Benz-Straße 1  
69115 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 90 05-10  
Fax: 0 62 21 – 90 05-40  
E-Mail: [aussenstelle.heidelberg@drv-bw.de](mailto:aussenstelle.heidelberg@drv-bw.de)

Steubenstraße 32-34  
68163 Mannheim  
Tel.: 06 21 – 8 20 05-10  
Fax: 06 21 – 8 20 05-20  
E-Mail: [aussenstelle.mannheim@drv-bw.de](mailto:aussenstelle.mannheim@drv-bw.de)

### Bund

E 1 16  
68159 Mannheim  
Tel.: 06 21 – 15 91-0  
E-Mail: [info@drv-bund.de](mailto:info@drv-bund.de)

### Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V.

Berufsverband der staatlich anerkannten Logopäden  
Landesverband Hamburg  
Katrin Laue, Reiner Gier  
Saarlandstraße 15, Eidelstedter Platz 10  
22303 Hamburg, 22523 Hamburg  
Tel.: 0 40 - 69 79 17 15  
[www.dbl-ev.de](http://www.dbl-ev.de)

- Logopädie

### Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband

Odenwaldstr. 4  
69124 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 72 00 22  
Fax: 0 62 21 - 41 01 59  
E-Mail: [kontakt@paritaet-hd.de](mailto:kontakt@paritaet-hd.de)  
[www.paritaet.org/bw](http://www.paritaet.org/bw)  
Tel: 0800 – 40 50 200

- Essen auf Rädern

### **Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE)**

Postfach 22 08  
76303 Karlsbad  
Tel.: 0 72 48 - 91 81-0  
Fax: 0 72 48 - 91 81-71  
E-Mail: [info@dve.info](mailto:info@dve.info)  
[www.dve.info](http://www.dve.info)

- Ergotherapie

### **Deutscher Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V.**

Landesverband Baden-Württemberg e.V.  
Metzstr. 1  
70190 Stuttgart  
Tel.: 07 11 – 9 25 41-0  
Fax: 07 11 – 9 25 41-44  
Telefonsprechzeiten: Mo, Mi, Fr 8-14 Uhr, Di, Do 17-20 Uhr  
E-Mail: [info@physio-verband.de](mailto:info@physio-verband.de)  
[www.physio-verband.de](http://www.physio-verband.de)

- Physiotherapie

### **Deutsches Rotes Kreuz (DRK)**

Kreisverband Rhein-Neckar/Heidelberg e.V.  
Rudolf-Diesel-Str. 28  
69115 Heidelberg  
Tel: 0 62 21 – 90 10-0  
Fax: 0 62 21 - 90 10-60  
E-Mail: [info@drk-rn-heidelberg.de](mailto:info@drk-rn-heidelberg.de)  
[www.drk-rn-heidelberg.de](http://www.drk-rn-heidelberg.de)

- Beratungsstellen
- Wohlfahrtsverband
- Fahrdienste

Tel: 0 62 21 - 90 10-37  

- Essen auf Rädern

Tel: 0 62 21 – 90 10-33  

- Hausnotruf

### **Diakonisches Werk Heidelberg,**

Karl-Ludwig-Str. 6  
69117 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 53 75-0  
Fax: 0 62 21 - 53 75-75  
E-Mail: [diakonie@ekihd.de](mailto:diakonie@ekihd.de)  
[www.diakonie-heidelberg.de](http://www.diakonie-heidelberg.de)

- Beratungsstellen
- Haushaltshilfen
- Mobile Soziale Dienste
- Telefonkette
- Wohlfahrtsverband

### **Fachkrankenhaus Neckargemünd SRH**

Für Kinder und Jugendliche  
Im Spitzerfeld 25  
69151 Neckargemünd  
Tel.: 0 62 23 – 82 22 78  
[www.srh.de](http://www.srh.de)

- Rehabilitation

### **Fahrschule Zawatzky**

Am Kalkbrunnen 1  
69151 Neckargemünd  
Tel.: 0 62 23 - 21 55  
Mobil: 0 172 – 6 69 05 00

- Auto und Führerschein

### **Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum (BiBeZ)**

zur Förderung und Integration behinderter/chronisch erkrankter  
Frauen und Mädchen e.V.  
Alte Eppelheimer Str. 38  
69116 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 60 09 08  
Fax: 0 62 21 - 58 67 68

- Behindertenberatung

### **Gebühreneinzugszentrale (GEZ)**

Postfach 11 03 63

50403 Köln

Tel.: 0 18 05 - 01 65 65 (€ 0,14/min)

Fax: 0 18 05 - 51 07 00 (€ 0,14/min)

[www.gez.de](http://www.gez.de)

- Fernsehen und Radio

### **Geriatrische Rehabilitationsklinik Sinsheim**

Alte Waibstadter Str. 1

74889 Sinsheim

Tel.: 0 72 61 – 19 29-2

E-Mail: [rehaklinik-sinsheim@grn.de](mailto:rehaklinik-sinsheim@grn.de)

[www.rehaklinik-sinsheim.de](http://www.rehaklinik-sinsheim.de)

- Stationäre Versorgung

### **Gesellschaft für Neuropsychologie e.V. (GNP)**

Nikolausstr. 10

36037 Fulda

Tel: 0 700 – 46 74 67 00

[www.gnp.de](http://www.gnp.de)

- Neuropsychologie

### **Hospiz Louise**

Kaiserstraße 21

69121 Heidelberg

Tel.: 0 62 21 – 5 26-5 20

Fax: 0 62 21 – 5 26–9 60

E-Mail: [Hospiz.Louise@st.josefskrankenhaus.de](mailto:Hospiz.Louise@st.josefskrankenhaus.de)

[www.st.josefskrankenhaus.de](http://www.st.josefskrankenhaus.de)

- Sterbebegleitung

### **Hospizgemeinschaft Lebenskreis - IGSL**

Regionalgruppe Heidelberg

Schwalbenweg 35

69123 Heidelberg

Tel.: 0 62 21 – 70 04 07

Fax: 0 40 – 36 03-26 61 24

E-Mail: [lebenskreis@aol.com](mailto:lebenskreis@aol.com)

- Sterbebegleitung

## **IAV-Stelle (Information, Anlauf und Versorgung)**

siehe unter Stadt Heidelberg – IAV-Stelle

## **Individualhilfe für Schwerbehinderte (IS) e.V.**

Adlerstr.1/3

69123 Heidelberg

Tel.: 0 62 21 – 8 28 17 -0

Fax: 0 62 21 - 8 28 17 –20

- Behindertenberatung

## **Integrationsamt**

Kommunalverband für Jugend und Soziales

Ernst-Frey-Strasse 9

76026 Karlsruhe

Tel.: 07 21 – 81 07-0

Fax: 07 21 – 81 07-461

- Arbeit und Beruf, Träger von Integrationsmaßnahmen

## **Integrationsfachdienst**

Siehe unter Stadt Heidelberg

## **ISB-Individualhilfe für Schwerbehinderte**

Ambulanter Dienst zur Versorgung und Beratungsstelle

Blumenthalstr. 38

69120 Heidelberg

Tel.: 0 62 21 - 40 03 31

- Behindertenberatung

## **Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**

Czernyring 30

69115 Heidelberg

Tel.: 0 62 21 – 97 83 0

Fax: 0 62 21 - 97 83 33

- Ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Mobile Soziale Dienste

## **Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg**

Bezirksdirektion Karlsruhe

Keßlerstr. 1

76185 Karlsruhe

Tel.: 07 21 – 59 61-209

Fax: 07 21 – 59 61-174

E-Mail: [Eva.Frien@kvbawue.de](mailto:Eva.Frien@kvbawue.de)

[www.kvbawue.de](http://www.kvbawue.de)

- Ärzte

## **Kliniken Schmieder Heidelberg**

Speyererhof 3

69117 Heidelberg

Tel: 0 62 21 – 65 40-263

Fax: 0 62 21 – 65 40-558

E-Mail: [info@kliniken-schmieder.de](mailto:info@kliniken-schmieder.de)

[www.kliniken-schmieder.de](http://www.kliniken-schmieder.de)

- Rehabilitation

## **Kurpfalzkrankenhaus Heidelberg**

Bonhoefferstr.5

69123 Heidelberg

Tel: 0 62 21 – 88 40 10

E-Mail: [info@srh.de](mailto:info@srh.de)

[www.srh.de](http://www.srh.de)

- Rehabilitation



## **Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis (RNK)**

Kurfürstenanlage 38-40  
69115 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 5 22-0  
Fax: 0 62 21 – 5 22-14 77  
[www.Rhein-Neckar-Kreis.de](http://www.Rhein-Neckar-Kreis.de)

Postanschrift:

Postfach 10 46 80  
69036 Heidelberg

- Beratungsstellen

### **Behindertenbeauftragter**

Tel: 0 62 21 – 5 22 12 57

- Behindertenberatung
- Behindertengerechte Wohnungen

### **Betreuungsbehörde im Landratsamt RNK**

Tel.: 0 62 21 - 5 22- 13 68 oder 5 22-25 90

- Betreuung

### **Gesundheitsamt im Landratsamt RNK**

Tel.: 0 62 21 – 5 22-18 66  
Fax: 0 62 21 – 5 22-9 18 66

- Sozialmedizinischer Dienst

### **Baurechtsamt im Landratsamt RNK**

Tel.: 0 62 21 – 5 22 12 84

- Wohnraumförderung

### **Straßenverkehrsamt im Landratsamt RNK**

Tel.: 0 62 22 - 30 73 42 29

- Behindertenparkplätze

### **Versorgungsamt im Landratsamt RNK**

Eppelheimer Str. 15  
69123 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 52 20 oder 5 22-28 88 (Info-Telefon)  
E-Mail: [poststelle@vhd.lvs.bwl.de](mailto:poststelle@vhd.lvs.bwl.de)

- Schwerbehindertenausweis
- Steuerliche Vergünstigungen

### **Louise-Ebert-Zentrum**

Buchwaldweg 15-19  
69126 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 89 37 00  
• Pflege – Betreutes Wohnen

### **Malteser Hilfsdienst e.V.**

Mittermaierstrasse 15  
69115 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 16 08 64 od. 0 180 – 1 30 20 10 (zum Ortstarif)  
Fax: 0 62 21 – 60 14 61  
E-Mail: [info@malteser-heidelberg.de](mailto:info@malteser-heidelberg.de)  
[www.malteser-heidelberg.de](http://www.malteser-heidelberg.de)  
• Essen auf Rädern  
• Hausnotruf

### **Mathilde-Vogt-Haus**

Schwarzwaldstr. 22  
69124 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 7 87 50  
• Pflege – Betreutes Wohnen

### **Paritätischer Wohlfahrtsverband**

Siehe unter Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband

### **REGE-Verein Heidelberg (HD Zentrum)**

Dr. Klaus Hauer  
Bethanien-Krankenhaus Heidelberg  
Rohrbacherstr. 149  
69115 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 3 19 15 32  
E-Mail: [klhauer@web.de](mailto:klhauer@web.de)  
• Sporttherapie / Rehasport

### **Sankt Anna**

Plöck 6  
69117 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 14 97 44  
• Pflege – Betreutes Wohnen

### **Sankt Rochusklinik**

Kraichgastr. 11  
76669 Bad Schönborn  
Tel.: 0 72 53 – 82 52 00  
[www.sankt-rochus-klinik.de](http://www.sankt-rochus-klinik.de)

- Rehabilitation

### **Seniorenzentren**

Koordination der Seniorenzentren:  
Amt für Soziales und Senioren  
Dantestr. 7  
69115 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 58 38 36-0

### **Altstadt**

Marstallstraße 13,  
69117 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 18 19 18  
E-Mail: [szaltstadt@ekihd.de](mailto:szaltstadt@ekihd.de)

### **Bergheim**

Kirchstraße 16,  
69115 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 18 24 28  
E-Mail: [szbergheim@t-online.de](mailto:szbergheim@t-online.de)

### **Emmertsgrund (Seniorentreffpunkt)**

Emmertsgrundpassage 22,  
69126 Heidelberg  
Tel: 0 62 21 - 58-38 33-0

### **Handschuhsheim**

Obere Kirchgasse 5,  
69121 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 4 37 97 82  
E-Mail: [j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de](mailto:j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de)

**Kirchheim**

Odenwaldstr. 4,  
69124 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 72 00 22  
E-Mail: [szkirchheim@psd-ggmbH.de](mailto:szkirchheim@psd-ggmbH.de)

**Neuenheim**

Uferstraße 12,  
69121 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 43 77 00  
E-Mail: [szneuenheim@psd-ggmbH.de](mailto:szneuenheim@psd-ggmbH.de)

**Pfaffengrund**

Storchenweg 2,  
69123 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 70 05 55  
E-Mail: [szpfaffengrund@ekihd.de](mailto:szpfaffengrund@ekihd.de)

**Rohrbach**

Baden-Badener-Str. 11,  
69126 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 33 45 40  
E-Mail: [szrohrbach@ekihd.de](mailto:szrohrbach@ekihd.de)

**Schlierbach (Seniorentreffpunkt)**

Schlierbacher Landstraße 130,  
69118 Heidelberg  
Tel.; 0 62 21 - 80 44 27

**Weststadt**

Dantestraße 7,  
69115 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 58-38 36-0 und 58 38 32-0  
Fax: 0 62 21 - 58-38 99-0  
E-Mail: [szweststadt@heidelberg.de](mailto:szweststadt@heidelberg.de)

**Wieblingen**

Mannheimer Straße 267,  
69123 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 83 04 21  
E-Mail: [szwieblingen@web.de](mailto:szwieblingen@web.de)

### **Ziegelhausen**

Brahmsstr. 6,  
69118 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 80 44 27  
E-Mail: [sz.ziegelhausen@t-online.de](mailto:sz.ziegelhausen@t-online.de)

### **Sinsheimer Schlaganfallstation**

Alte Waibstadter Str. 1  
74889 Sinsheim  
Tel.: 0 72 61 – 6 60  
[www.grn.de](http://www.grn.de)

- Akutklinik - Schlaganfall-Stationen

### **Sozial- und Diakoniestationen**

#### **Katholische Sozialstation Heidelberg Süd e.V.**

Albert-Saur-Str. 4  
69124 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 72 01 01  
Fax: 0 62 21 - 78 59 41  
E-Mail: [info@sozialstation-hds.de](mailto:info@sozialstation-hds.de)

#### **Sozialstation St. Vitus Heidelberg – Nord**

Pfarrgasse 5a  
69121 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 48 06 86  
Fax: 0 62 21 - 41 81 56  
E-Mail: [sozialstation.st.vitus@kath-hd.de](mailto:sozialstation.st.vitus@kath-hd.de)

#### **Diakonisches Werk Heidelberg**

Evangelische Diakoniestation  
Richard-Wagner-Str. 1  
69121 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 4 37 92 99  
Fax: 0 62 21 – 4 37 92 89  
E-Mail: [diakoniestation@ekihd.de](mailto:diakoniestation@ekihd.de)  
[www.diakonie-heidelberg.de](http://www.diakonie-heidelberg.de)

**Heidelberger Hauspflegeverein e.V. Sozialstation**

Mannheimerstr. 1  
69123 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 41 25 77  
Fax: 0 62 21 - 41 07 82

- Ambulante Pflege
- Nachbarschaftshilfe

**Sportkreis Heidelberg**

Martino Carbotti  
Harbigweg 5  
69124 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21-16 05 63  
E-Mail: [carbotti@sportkreis.heidelberg.de](mailto:carbotti@sportkreis.heidelberg.de)

- Sporttherapie / Rehasport

**Stadt Heidelberg**

[www.Heidelberg.de](http://www.Heidelberg.de)

**Amt für Soziales und Senioren (Sozialamt)**

Fischmarkt 2  
69117 Heidelberg – Altstadt  
Tel.: 0 62 21 - 58-37 000 und 58-37 010  
Fax: 0 62 21 - 58-38 900  
E-Mail: [Sozialamt@heidelberg.de](mailto:Sozialamt@heidelberg.de)

Postanschrift:  
Postfach 10 55 20,  
69045 Heidelberg

Außenstellen: Hans-Böckler-Str. 3, Dantestr. 7,  
Bergheimer Str. 69, Kurfürsten Anlage 59

- Wohnen in Pflegeheimen

**Betreuungsbehörde beim Amt für Soziales und Senioren**

Fischmarkt 2  
69117 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 58-38 690 oder 58-38 920  
Fax: 0 62 21 – 58-38 900  
E-Mail: [sozialamt@heidelberg.de](mailto:sozialamt@heidelberg.de)

- Betreuung (rechtliche)

### **Bürgeramt Mitte**

Bergheimer Str. 69

69115 Heidelberg

Tel.: 0 62 21 - 58-47 980

E-Mail: [Buergeramt@Heidelberg.de](mailto:Buergeramt@Heidelberg.de)

- Beratungsstellen

Tel.: 0 62 21 - 58-47 98 0

- Behindertenparkplätze

sowie alle [Bürgerämter](#) der Stadtteile

### **IAV-Stelle - Außenstelle**

(Information-, Anlauf- und Vermittlungsstelle)

Dantestr. 7

69115 Heidelberg

Tel.: 0.62.21 – 58-49 000 oder 58-37 390 oder 58-38 390

Fax: 0 62 21 – 58-38 990

E-Mail: [iav@heidelberg.de](mailto:iav@heidelberg.de)

- Beratungsstellen
- Hilfen im Alltag
- Pflege

### **Integrationsfachdienst**

Hebelstr. 22

69123 Heidelberg

Tel: 06221 – 8 90 15-10

- Behindertenparkplätze
- Arbeit und Beruf

### **Technisches Bürgeramt**

Kornmarkt 1

69117 Heidelberg

Tel.: 0 62 21 - 58-25 300

Fax: 0 62 21 – 58-25 390

E-Mail: [ulla.weiss@heidelberg.de](mailto:ulla.weiss@heidelberg.de)

- Behindertengerechte Wohnungen

### **Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**

Carl-Bertelsmann-Str. 256  
Postfach 104  
33311 Gütersloh  
Service- und Beratungszentrum  
Tel.: 0 180 5 – 09 30 93 (0,14 €/Min.)  
Fax: 0 180 5 – 09 40 94 (0,14 €/Min.)  
Servicezeiten: Montag - Freitag von 09:00 - 17:00  
E-Mail: [info@schlaganfall-hilfe.de](mailto:info@schlaganfall-hilfe.de)  
[www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)

- Beratungsstellen
- Literatur

### **Stroke – Unit (Schlaganfallstation)**

In der Neurologischen Klinik - Kopfklinik  
der Universität Heidelberg  
Im Neuenheimer Feld 400  
69120 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 56 78 42

### **Sozialamt**

Siehe unter: Stadt Heidelberg - Amt für Soziales und Senioren

### **Versorgungsamt**

Siehe unter Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis

### **VdK-Sozialverband**

Rechtsabteilung  
Rohrbacher Str. 53  
69115 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 1 31 10

- Behindertenberatung
- Sozialrechtliche Beratung und Rechtsschutz

### **Wohnstift Augustinum**

Jaspersstr. 2  
69126 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 3 88-1

- Pflege – Betreutes Wohnen



## 13. Adressen - Netzwerkmitglieder

### Activvita

Jutta Hammer  
Schwarzwaldstrasse 33  
69124 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 33 75 22  
[hammer@activvita.de](mailto:hammer@activvita.de)

### AktivijA e.V.

Friederike Ziganek  
Schröderstr.49/2  
69120 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 60 10 64 o. 2 52 63  
[info@aktivija-ev.de](mailto:info@aktivija-ev.de)

### Dr. Christa Nemetz

Brückenstraße 16  
69120 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 89 24 48  
[dr.christa.nemetz@t-online.de](mailto:dr.christa.nemetz@t-online.de)

### AOK Rhein-Neckar-Odenwald

Inge Kocher  
Renzstr. 11 - 13  
68161 Mannheim  
Tel.: 06 21 – 1 76 83 69  
[inge.kocher@bw.aok.de](mailto:inge.kocher@bw.aok.de)

### Beratung, Coaching

Dorothee Morach  
Am Pfaffenrain 24  
69139 Neckarsteinach  
Tel.: 0 62 29 – 69 02 98  
[info@morach.de](mailto:info@morach.de)

### Deutsche Schlaganfallhilfe

Sabine Dawabi  
Carl-Bertelsmann-Str.256  
33 311 Gütersloh  
Tel.: 0 1805 – 09 30 93

**Ergotherapeutische Praxis**

Paul Weiss  
Landhausstraße 6  
69115 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 18 30 83  
[paulweiss@ergo-mobil.de](mailto:paulweiss@ergo-mobil.de)

**Geriatrische Rehaklinik Sinsheim**

Sabine End  
Alte Waibstadterstr.  
74889 Sinsheim  
Tel.: 0 72 61 – 66 19 62  
[Sabine.End@grn.de](mailto:Sabine.End@grn.de)

**Gesundheitsförderung Heidelberg-Rhein-Neckar e. V.**

Dr. Alex Füller  
Kaiserstraße 32  
69115 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 2 14 00  
[gesundheit.hd.rn@gmx.de](mailto:gesundheit.hd.rn@gmx.de)

**IAV-Stelle, Stadt Heidelberg**

Heike Brückmann  
Dantestraße 7  
69115 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 58-37 391  
[Heike.Brueckmann@heidelberg.de](mailto:Heike.Brueckmann@heidelberg.de)

**Kassenärztliche Vereinigung B.-W.**

Eva Frien  
Keßlerstr. 1  
76185 Karlsruhe  
Tel.: 07 21 – 59 61-206  
[eva.frien@kvbawue.de](mailto:eva.frien@kvbawue.de)

**Kliniken Schmieder**

Speyererhof 3  
69117 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 65 40-221  
Dr. Tobias Brandt  
[t.brandt@kliniken-schmieder.de](mailto:t.brandt@kliniken-schmieder.de)  
Judith Mang  
[j.mang@kliniken-schmieder.de](mailto:j.mang@kliniken-schmieder.de)

### **Logopädisches Zentrum Horn**

Ulrike Horn  
Augustastr. 29  
68723 Schwetzingen  
Tel.: 0 62 02 – 92 44 22  
[info@logopaediezentrum.de](mailto:info@logopaediezentrum.de)

### **Nervenarzt-Praxis**

Dr. med. Klaus Brosi  
Dossenheimer Landstr.100  
69121 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 5 02 59 60  
[info@drbrosi.de](mailto:info@drbrosi.de)

### **Neurologische Universitätsklinik**

Dr. Peter Ringleb  
Im Neuenheimer Feld 400  
69120 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 56 75 04  
[peter.arthur.ringleb@med.uni-heidelberg.de](mailto:peter.arthur.ringleb@med.uni-heidelberg.de)

### **Neuropsychologische Praxis**

Dipl.-Psych. Sanja Cipic-Schmidt  
Rohrbacher Str. 73  
69115 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 31 46 33  
[cipicschmidt@aol.com](mailto:cipicschmidt@aol.com)

### **Praxis für Physiotherapie**

Astrid Bombosch  
Landhausstr. 6  
69115 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 18 32 00  
[info@praxis-heidelberg.de](mailto:info@praxis-heidelberg.de)

### **Regionales Schlaganfallbüro**

ambulantes Reha-Zentrum  
Dr. Claudia Umbach  
Am Entenfang 12 – 14  
76185 Karlsruhe  
Tel.: 07 21 – 9 52 06-13  
[c.umbach@azr.de](mailto:c.umbach@azr.de)

**Sankt Rochus Kliniken**

Dr. Heike Habedank  
Kraichgaustraße 11  
76669 Bad Schönborn  
Tel.: 0 72 53 – 8 25-207  
[h.habedank@sankt-rochus-kliniken.de](mailto:h.habedank@sankt-rochus-kliniken.de)

**Schädel-Hirnpatienten in Not**

Regionalgruppe HD  
Carolyn Höhn  
Steingasse 18  
69117 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 41 20 56  
[cdhoehn@t-online.de](mailto:cdhoehn@t-online.de)

**Selbsthilfebüro Heidelberg**

Sabine Popp  
Alte Eppelheimer Straße 38  
69115 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 18 42 90  
[selbsthilfe@paritaet-hd.de](mailto:selbsthilfe@paritaet-hd.de)

**Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall**

Maria Th. Hartmann  
Baden-Badener-Str.3  
69126 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 30 25 17

Frau Inge Leibold  
Friedrichsfelder Str. 35  
69123 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 83 64 18

**Selbsthilfegruppe Aphasiker**

Doris Ullmann  
Panoramastraße 49  
69257 Wiesenbach  
Tel.: 0 62 23 – 55 54

**Selbsthilfegruppe Forum Gehirn**

Carolyn Höhn  
Plöck 24  
69117 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 78 60 54  
[cdhoehn@t-online.de](mailto:cdhoehn@t-online.de)

### **Selbsthilfegruppe Schlaganfall**

Leo Imhof  
Beckenwiesenweg 24  
74889 Sinsheim  
Tel.: 0 72 61 – 33 95  
[imhofj@t-online.de](mailto:imhofj@t-online.de)

### **Sportkreis Heidelberg**

Martino Carbotti  
Habigweg 5  
69124 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 16 05 63  
[carbotti@sportkreis-heidelberg.de](mailto:carbotti@sportkreis-heidelberg.de)  
Hannelore Antoni  
Barlachstr. 10  
69168 Wiesloch  
Tel.: 0 62 22 – 23 41  
[Antoni.hannelore@web.de](mailto:Antoni.hannelore@web.de)

### **SRH Berufliche Rehabilitation**

Ulricke Schneider  
Bonhoefferstr.1  
69123 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 - 88-0  
[info@bfw.srh.de](mailto:info@bfw.srh.de)

### **SRH Kurpfalz Krankenhaus Heidelberg**

Manfred Göbel  
Bonhoefferstraße 5  
69123 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 88 40 74  
[manfred.goebel@kkh.srh.de](mailto:manfred.goebel@kkh.srh.de)

### **Stadt Heidelberg**

Gesundheitsförderung  
Dirk Hofmann  
Postfach 10 55 20  
69045 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21 – 58-18 250  
[dirk.hofmann@heidelberg.de](mailto:dirk.hofmann@heidelberg.de)