

# Wegweiser

NACH DEM **SCHLAGANFALL** –  
**DIESE 7 FEHLER KOSTEN**  
**KRAFT** (UND WIE SIE SIE  
VERMEIDEN)



# INHALT

## **EINSTIEG & ANWENDUNG**

1. Was sich nach einem Schlaganfall verändert
2. Wozu diese Übersicht hilft

## **DIE 7 HÄUFIGSTEN FEHLER VERMEIDEN**

1. Alles selbst machen wollen
2. Zu lange auf die Reha warten
3. Kommunikationsprobleme unterschätzen
4. Keine Alltagsstruktur schaffen
5. Emotionale Reaktionen fehlinterpretieren
6. Hilfsmittel zu spät beantragen
7. Eigene Belastung verdrängen

## **IHRE PERSÖNLICHE BEGLEITUNG**

1. Abschließender Gedanke
2. Ihre 7-Punkte-Checkliste
3. Mein nächster Schritt
4. Was mir Kraft gibt
5. Unterstützungsangebote auf einen Blick

A B S C H N I T T

# EINSTIEG & ANWENDUNG





## Was, wenn sich plötzlich alles ändert?"

Ein Schlaganfall kommt oft unerwartet – und stellt das Leben auf den Kopf. Zwischen Klinik, Reha und Alltag zu Hause bleibt kaum Zeit zum Nachdenken.

In dieser Phase machen viele pflegende Angehörige unbewusst Fehler, die später teuer werden – emotional, organisatorisch oder gesundheitlich.

Dieses Freebie zeigt Ihnen die häufigsten Stolperfallen und gibt praxisnahe Impulse, wie Sie gut für Ihren Angehörigen – und für sich selbst – sorgen können.

Denn auch Ihre Kraft zählt.

A B S C H N I T T

# DIE 7 HÄUFIGSTEN FEHLER VERMEIDEN



# Die 7 häufigsten Fehler – und wie Sie sie vermeiden

## 1. Alles selbst machen wollen

- Typischer Gedanke: "Ich schaffe das alleine – ich muss ja."
- Problematisch, weil: Überforderung ist vorprogrammiert. Ohne Pausen leidet Ihre Gesundheit.
- Besser so:
  - Entlastung frühzeitig einplanen (z. B. Pflegeberatung, Pflegedienst, Tagespflege)
  - Kleine Aufgaben delegieren: Einkauf, Fahrdienste, Telefonate
  - Eigenes Energielevel regelmäßig reflektieren (z. B. mit einem Wochencheck)

## 2. Zu lange auf die Reha warten

- Typischer Fehler: "Wir warten erstmal ab ..."
- Problematisch, weil: Die ersten Wochen sind entscheidend für die Rückgewinnung von Fähigkeiten.
- Besser so:
  - Bereits im Krankenhaus Frühreha oder AHB (Anschlussheilbehandlung) anstoßen
  - Hausärztin oder Sozialdienst gezielt ansprechen
  - Reha-Antrag möglichst innerhalb der ersten 14 Tage stellen – Infos über die Krankenkasse einholen

### 3. Kommunikationsprobleme unterschätzen

- Typischer Fehler: "Er versteht doch alles – er kann nur nicht sprechen."
- Problematisch, weil: Sprachstörungen können auch das Verstehen betreffen.
- Besser so:
  - Einfache Sätze, Blickkontakt, Geduld
  - Unterstützende Kommunikation (z. B. Bildkarten oder Apps)
  - Logopädie frühzeitig einplanen und kontinuierlich einbinden

### 4. Keine Alltagsstruktur schaffen

- Typischer Fehler: "Wir machen's von Tag zu Tag."
- Problematisch, weil: Fehlende Orientierung kann Ängste verstärken.
- Besser so:
  - Feste Tageszeiten einführen
  - Rituale schaffen (z. B. gemeinsame Mahlzeiten)
  - Wochenplan sichtbar gestalten (z. B. am Kühlschrank)

### 5. Emotionale Reaktionen fehlinterpretieren

- Typischer Fehler: "Er ist einfach schlecht gelaunt."
- Problematisch, weil: Stimmungsschwankungen sind häufige Folgen des Schlaganfalls.
- Besser so:
  - Emotionen nicht bewerten, sondern beobachten
  - Gespräche anbieten, aber nicht drängen
  - Fachliche Begleitung einholen (z. B. über neuropsychologische Dienste)

## 6. Hilfsmittel zu spät beantragen

- Typischer Fehler: "Das kommt später – erstmal nur Rollstuhl."
- Problematisch, weil: Unsicherheit oder Stürze drohen.
- Besser so:
  - Bedarf frühzeitig mit Ergo-/Physiotherapie klären
  - Hausärzt\*in einbinden und Verordnungen aktiv einfordern
  - Wohnraumanpassung gemeinsam mit der Pflegegrad-Einstufung planen

## 7. Eigene Belastung verdrängen

- Typischer Fehler: "Jetzt zählt nur noch er/sie."
- Problematisch, weil: Chronische Erschöpfung gefährdet Ihre Gesundheit.
- Besser so:
  - Eigene Grenzen anerkennen – ohne Schuldgefühle
  - Regelmäßige Auszeiten einplanen (auch 15 Minuten zählen!)
  - Gespräche mit Freund\*innen, anderen Angehörigen oder Pflegeberatung suchen – Sie sind nicht allein

## Sie dürfen langsam gehen – Hauptsache, Sie gehen überhaupt

Ein Schlaganfall wirbelt vieles durcheinander – auch für Sie als Angehörige\*r.  
Niemand muss alles sofort schaffen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Aufmerksamkeit und kleine Schritte.

### **Was tut mir heute gut?**

Auch diese Frage darf Raum haben. Denn Ihre Kraft ist genauso wichtig wie jede Maßnahme für Ihren Angehörigen.

A B S C H N I T T

# I H R E   P E R S Ö N L I C H E B E G L E I T U N G



# Zum Mitnehmen: Ihre persönliche Checkliste

## Was Sie regelmäßig prüfen können:

- Habe ich feste Entlastungsangebote eingeplant?
- Gibt es eine abgestimmte Reha- oder Therapieplanung?
- Achte ich auf eine einfache und verständliche Kommunikation?
- Haben wir einen klaren Tages- oder Wochenplan?
- Beobachte ich emotionale Veränderungen – und spreche sie an?
- Sind alle nötigen Hilfsmittel vorhanden oder beantragt?
- Plane ich mindestens eine regelmäßige Pause nur für mich?

## Hinweise & Hilfen:

- ✓ Kostenfreie Pflegeberatung: [www.zqp.de/pflegeberatung](http://www.zqp.de/pflegeberatung)
- ✓ Online-Beratung für Angehörige: [www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de)
- ✓ Pflegestützpunkte finden: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de>
- ✓ Fragen zur Reha oder Pflegegrad? Ihre Krankenkasse berät Sie kostenfrei.

👉 Notieren Sie eine Kleinigkeit, die Sie noch heute umsetzen möchten – für sich selbst oder Ihren Angehörigen.

---

---

Was gibt mir gerade Kraft – auch wenn es nur klein ist?

---

 "Ich darf Hilfe annehmen. Ich muss nicht alles allein tragen."

# Pflegealltag leichter machen

Pflegende Angehörige leisten Tag für Tag Großes – oft still, oft über die eigenen Grenzen hinaus.

Wir finden: Das darf sich ändern.

Unsere Mission ist es, Ihren Pflegealltag leichter machen.

Mit Wissen, Orientierung und echter Entlastung – damit Sie gesund bleiben.

## **Pflege darf tragen – nicht erdrücken.**

☞ Wir sind für Sie da – persönlich, kostenlos und auf Augenhöhe.

[Pflege einfacher machen](#)

*Ledergerber*

pflege-ledergerber.de

info@pflege-ledergerber.de

