Ratgeber und Mutmacher für Betroffene

Physiotherapeut Helmut Gruhn ist Co-Autor bei Buch zum Thema Schlaganfall

Region Hanau – Helmut Gruhn arbeitet als Physiotherapeut seit über 30 Jahren mit Schlaganfall-Betroffenen aus der Region. Er wurde 2020 für den Motivationspreis der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe nominiert. Er kooperiert häufig mit dem Klinikum Hanau, informiert seit Jahren über das Thema. Mit einem seiner Patienten, dem laut Gruhn international erfahrenen Werbegrafiker und Art Director Albert Schlierbach, hat der Physiotherapeut nun das Sachbuch „Das Leben endet nicht mit einem Schlag“ geschrieben, das sich mit der Rehabilitation nach dem Schlaganfall beschäftigt.

„Es ist ein Thema, mit dem sich wohl keiner freiwillig beschäftigt“, schreibt Gruhn über sein Buch. Mit lockerer, humorvoller, eigenwilliger und unkonventioneller Art sei er gemeinsam mit Schlierbach an das Thema herangegangen. Im Buch gleiche keine Seite der anderen, manche seien wie Werbeanzeigen gestaltet, manche spielten mit Grafiken, Symbolen und Schaubildern, auf einigen stehe lediglich ein motivierender oder humorvoller Spruch. Auf der nächsten fänden sich systematische Ratschläge, detaillierte Tabellen, Fotoserien oder ein ausführlicher Zeitungsartikel.

„Das Buch ist eine Fundgrube. Es lädt zum Blättern, zum Entdecken, gelegentlich zum längeren Nachlesen, dann wieder zum Lachen ein“, schreibt Gruhn, der im Perzeptionshaus in Hainburg praktiziert. Hinter der ungewöhnlichen Form verberge sich ein ernsthaftes Anliegen: Nach der Entlassung aus der klinischen Rehabilitation werden die meisten Betroffenen unzureichend beraten und behandelt. Im Buch finden sich laut Gruhn deshalb immer wieder „Informations-Nuggets“, die dazu einladen, aktiv zu werden und die oft schwerwiegenden Folgen des Schlaganfalls mit maximalem Engagement anzugehen.

Physiotherapeut Helmut Gruhn (links) hat mit Albert Schlierbach, einem seiner Patienten, ein Buch geschrieben. FOTO: PM

Betroffene und Angehörige erfahren, welche Handlungsmöglichkeiten ihnen zur Verfügung stehen, wie sie die klinische Reha ambulant fortsetzen sollten und konkrete Probleme angehen können. Fotos zeigen realistische Einblicke in den Alltag von Patienten. Doch diese fachlich kompetenten Ratschläge und die teils ernüchternden Bilder verlören durch die Mischung mit den chaotischen, wild gestalteten und farbenfrohen anderen Seiten ihre Strenge.

So spiegele die Gestaltung des Buches perfekt wider, was auch die Texte im Kern vermitteln wollen: Betroffene und deren Angehörige sollen gesundheitliche Probleme und Einschränkungen ernsthaft angehen, aber bitte nicht verbittert und verbissen, sondern immer lebensfroh, mutig, offen, frei und voller Lebenslust. Es sei ein „extravagantes Mutmacher-Buch, das Optimismus und Hoffnung vermittelt“.

Leser finden darin Motivationshilfen für den Alltag, einen Strategieplan für die ersten sechs Monate nach der Klinikentlassung, Informationen zu Therapien und der Auswahl von Therapeuten, Mut machende und kurze Patientengeschichten. Außerdem sind Anregungen für ein bewegtes Leben nach dem Schlaganfall, Hilfe zur Selbsthilfe, um mit Behörden und Entscheidern umgehen zu können, Anleitungen und Hilfestellungen für Angehörige sowie Anlaufstellen und Adressen von Hilfseinrichtungen enthalten.

Gruhn entwickelte 2003 eine ambulante Schlaganfall-Intensiv-Rehabilitation, das Back-to-life-Konzept. „Wir bieten einerseits die mobile Therapie – also im häuslichen Bereich –, andererseits die ambulante Therapie in den Therapiezentren. Und dann arbeiten wir mit den Patienten draußen in der Welt“, so der Physiotherapeut. Ziel von „Back to life“ sei es, die Voraussetzung für einen selbstständigen Alltag der Patienten zu schaffen. cd

Der Schlaganfall

- Annähernd 270000 Menschen erleiden jährlich in Deutschland einen Schlaganfall, knapp 200000 davon sind erstmalige Schlaganfälle.
- Von einem Schlaganfall sind vornehmlich ältere Menschen betroffenen.
- Etwa 300 Kinder erleiden jährlich einen Schlaganfall.
- Die Altersgruppe ab 60 Lebensjahren erleidet fast 80 Prozent aller oben genannten 270000 Schlaganfälle. Heute sind bereits 24 Prozent der deutschen Gesamtbevölkerung älter als 60 Jahre. Im Jahr 2050 werden rund 38 Prozent der deutschen Gesamtbevölkerung über 60 Jahre alt sein.
- Innerhalb des ersten Jahres versterben bis zu 40 Prozent aller Schlaganfall-Betroffenen.
- Ein Jahr nach dem Schlaganfall bleiben rund 64 Prozent der überlebenden Patienten pflegebedürftig. Davon müssen ca. 15 Prozent in einer Pflegeeinrichtung versorgt werden.
- Der Schlaganfall ist damit der häufigste Grund für erworbene Behinderungen im Erwachsenenalter. cd