

Arbeitsmappe

Handouts des glb- Gesundheitsfrühstücks

Stand: November 2010



Projekt glb

Gesundheitliche Integration behinderter und chronisch kranker MigrantInnen



Im ZsL Mainz e.V.

Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen

Rheinstraße 43-45

55116 Mainz

Tel.: 06131/14674-3

Fax: 06131/14674-440

gib@zsl-mainz.de

www.zsl-mainz.de

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Fakten:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die größte Todesursache in Deutschland und in der westlichen Welt. Fast die Hälfte der Menschen in Deutschland stirbt an einer Herz-Kreislauf-Krankheit. Häufig sind die Blutbahnen verstopft und andere Organe funktionieren nicht.



Erkrankungen:

- Myokardinfarkt, Herzinfarkt

In Deutschland erleiden jedes Jahr etwa 280.000 Menschen einen Herzinfarkt. Im Jahr 2004 starben fast 62.000 Menschen an einem akuten Herzinfarkt. Somit lag der akute Herzinfarkt 2004 an zweiter Stelle der Todesursachen in Deutschland.

- Durchblutungsstörungen

Können Organfunktionen beeinträchtigen. Weniger Blut kommt in die Organe, deswegen funktionieren diese nicht gut.

- Arteriosklerose/ Arterielle Verschlusskrankheiten

Verstopfung von Adern, vor allem in den Beinen. Folgen: Schmerzen, kürzere Gehwege. Häufig auch Voraussetzung für Herzinfarkt, Schlaganfall

- Schlaganfall

Verblutungsstau im Gehirn, kann zu Schädigung des Gehirns oder Tod führen. Dritthäufigste Todesursache in Deutschland

Risikofaktoren:

- Übergewicht
- Rauchen
- Bluthochdruck
- erhöhter Cholesterinspiegel
- Fehlernährung
- Bewegungsmangel
- Stress und Diabetes



Prävention:

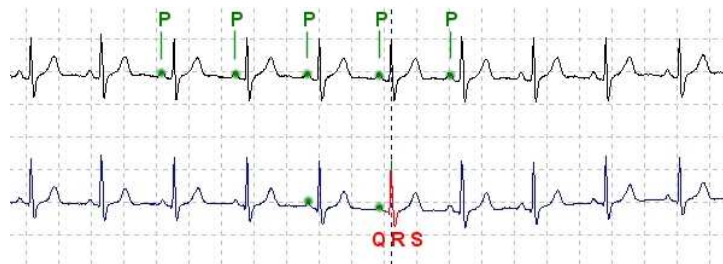
- Bewegung: Spaziergänge, Ausdauersport wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Fitnessstraining
- Ernährung: Viel Gemüse, viel Obst. Ballaststoffe (Vollkorn). Kein tierisches Fett (Butter) zum Braten, besser Olivenöl.
- Nicht Rauchen
- Nicht zu viel Alkohol



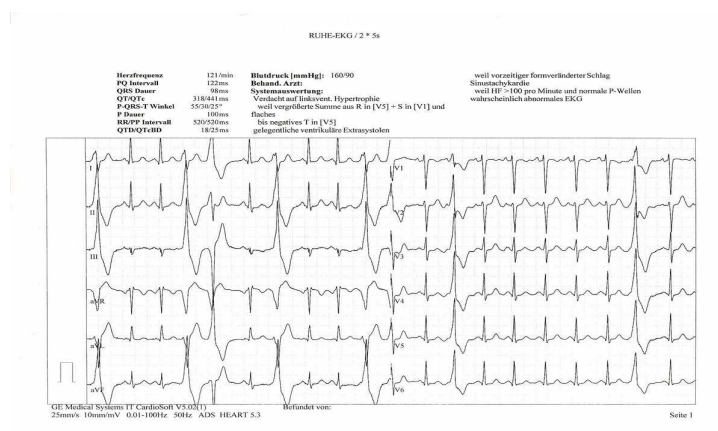
Herzrhythmusstörung

Eine Herzrhythmusstörung ist ein unregelmäßiges Pumpen des Herzens. Ein Herz schlägt nie immer komplett regelmäßig.

So sieht ein normaler Rhythmus im Elektrokardiogramm (EKG) aus:



Eine Herzrhythmusstörung kann ungesund sein, wenn sie zu groß ist. Ein ungesunder Rhythmus sieht zum Beispiel so aus:



Eine Störung kann zum Beispiel bestehen:

- von Geburt an
- wegen einem Herzinfarkt
- wegen Stress
- wegen einer Entzündung durch Bakterien oder Viren
- wegen Missbrauch von Medikamenten oder von Alkohol

Die Folgen einer Herzrhythmusstörung können sein:

- Atemnot, Schwindel
- Ohnmacht
- Schmerzen in der Brust
- In schlimmen Fällen: Herzstillstand und Tod

Patientenverfügung

Eine Patientenverfügung ist ein Dokument, das regelt, was ein Arzt machen darf oder machen soll, wenn der Patient nicht mehr selbst entscheiden kann. Jeder und jede kann eine Patientenverfügung erstellen. Seit 2009 ist die Patientenverfügung per Gesetz anerkannt.

In der Patientenverfügung kann bestimmt werden, dass nach einem Unfall lebenserhaltende Maßnahmen nicht mehr ausgeführt werden. Zum Beispiel kann man bestimmen, dass nach einem Schlaganfall mit Gehirnschaden keine Beatmung oder künstliche Ernährung mehr gemacht wird. Es kann aber nicht bestimmt werden, dass der Arzt einem bei einer Selbsttötung hilft.

Eine Patientenverfügung sollte nur nach Beratung und viel Überlegung erstellt werden. Eine Beratung vom Arzt wird nicht von der Krankenkasse bezahlt und kostet ca. 250 Euro. Der Humanistische Verband Deutschland bietet eine Beratung für 96 Euro an.

Eine Patientenverfügung kann mit Standardtexten oder individuell geschrieben werden und muss mit Datum versehen und unterschrieben werden, damit sie gültig ist. Zu der Standardversion können auf einem Beiblatt Extraangaben gemacht werden.

Eine Standardversion gibt es im Internet:

<http://www.standard-patientenverfuegung.de/Ankreuzvariante.pdf>

Eine Patientenverfügung ist nur dann gültig, wenn Familienmitglieder und der Hausarzt oder Hausärztin darüber informiert werden, wo diese aufbewahrt wird.

Eine Patientenverfügung kann jederzeit, auch mündlich, widerrufen werden.

In der Patientenverfügung wird nicht bestimmt, wer den Patienten vertritt, wenn dieser nicht mehr denken oder sprechen kann. Wer will, dass die Kinder oder Eltern das machen dürfen, braucht dafür Vorsorgevollmachten. Vorlagen gibt es hier:

<http://www.patientenverfuegung.de/vollmachtenformulare/vollmacht-gesundheit>

Die Schilddrüse

Die Schilddrüse liegt vorne unten am Hals. Sie besteht aus einem rechten und aus einem linken Seitenlappen. Diese sind durch eine kleinere Brücke miteinander verbunden. Das Verbindungsstück zwischen den beiden Seitenlappen liegt vor der Luftröhre. und stellt wichtige Botenstoffe für unseren Körper her, die man auch „Schilddrüsenhormone“ nennt. Sie hat die Form eines Schmetterlings.

Die Schilddrüse stellt Hormone her. Diese Hormone sind wichtig für die Steuerung des Körpers. So regeln die Hormone beispielsweise das Wachstum. Damit die Schilddrüse richtig arbeiten kann ist es wichtig, dass wir regelmäßig Lebensmittel essen, die viel Jod haben. In Deutschland kann man nicht nur Speisesalz, das Jod enthält kaufen, sondern Jod lässt sich auch in vielen Fertigprodukten wie Brot und Fertigspeisen finden.

Lebensmittel mit besonders viel Jod :

- Sushi
- Algen
- roher Fisch (8 kleine Happen entsprechen schon der empfohlenen Jodtagesmenge)
- Seefische (haben sehr viel Jod, verlieren aber beim Kochen oder Braten wieder einiges an Jodmenge)
- Meeresfrüchte (haben sehr viel Jod, verlieren aber beim Kochen oder Braten wieder einiges an Jodmenge)
- Milch und Milchprodukten

In Umstellungs- und Wachstumsphasen wie Pubertät oder Schwangerschaft braucht der Körper sogar noch mehr Jod am Tag. Deshalb sollten Schwangere beispielsweise zusätzlich Jod einnehmen, da es sonst beim ungeborenen Kind zu einer Schilddrüsenunterfunktion und dadurch zu Fehlbildungen kommen kann.

Werden zu viele Hormone von der Schilddrüse produziert, dann kann es sein, dass das Herz zu schnell schlägt, man nervös ist und zittert oder aber auch trotz normalem Appetit abnimmt. Es kann auch zu Durchfall und Schlafstörungen kommen.

Bei zu wenigen Schilddrüsenhormonen spricht man von einer Unterfunktion der Schilddrüse. Die Betroffenen sind oft müde, ihr Herz schlägt zu langsam und es kann sein, dass ihre Augenlider dick werden. Außerdem nehmen die Personen häufig ohne, dass sie es wollen, zu. Manchmal kommt es auch noch zu Depressionen und zu Verstopfung sowie zu Einschränkungen des Sexuallebens.

Sowohl eine Überfunktion wie eine Unterfunktion werden mit Medikamenten behandelt.