

# Inhaltsverzeichnis

---

- 6 Was wollen Sie wissen**
- 11 Alles auf einmal, alles zu viel**
- 12 In guten Händen auf der Stroke Unit
- 17 Time is Brain
- 19 Kommunikation im Krankenhaus
- 23 Wie geht es weiter?
- 26 Gemeinsam zurück ins Leben: **Die Geschichte von Markus und Viktoria Wald**
- 31 Das zweite Mal verhindern**
- 32 Die Warnsignale erkennen
- 36 Mit Medikamenten vorbeugen
- 40 Die Risikofaktoren kennen und reduzieren
- 50 Das Risiko einschätzen
- 54 Den Lebensstil verändern
- 59 Gemeinsam zurück ins Leben: **Die Geschichte von Harald und Heidi Rostock**
- 63 Das aktive Leben unterstützen**
- 65 Die richtige Reha finden
- 76 So kann die Reha helfen
- 86 Nach der Klinik: im Alltag ankommen
- 92 Das Zuhause neu denken
- 96 Den Betroffenen verstehen
- 100 Intimität ist mehr als Sex
- 104 Meilenstein Autofahren
- 110 Der Weg zurück in den Job
- 116 Gemeinsam zurück ins Leben: **Die Geschichte von Günter und Sabine Brinkmeier**

## **121 Pflege – den Ernstfall organisieren**

- 123 Gesetzliche Grundlagen
- 129 Pflegegrad beantragen
- 132 Form der Pflege finden
- 139 Vorsorge treffen

- 144 Gemeinsam zurück ins Leben: **Die Geschichte von Simone und Harald Viestenz**

## **149 Selbst gesund bleiben**

- 151 Umgang mit Stress
- 158 Auszeiten von der Pflege
- 160 Hier bekommen Sie Hilfe

- 164 Gemeinsam zurück ins Leben: **Die Geschichte von Dorothea Mall und Veronika Schuster**

## **168 Hilfe**

- 168 Adressen
- 170 Stichwortverzeichnis