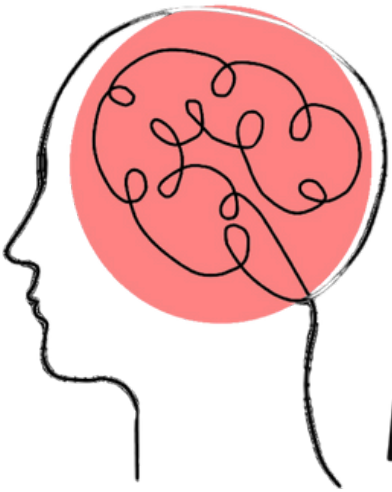


SCHLAG DEN ANFALL

reagiere früh genug

SENKE DEIN RISIKO

PRT

Schlaganfall

kurz erklärt

Ein Schlaganfall ist eine plötzliche Störung der Blutversorgung im Gehirn, die zu Schäden am Hirngewebe führt. Die häufigste Ursache ist der Hirninfarkt, bei dem ein Blutgerinnsel ein Blutgefäß blockiert. Seltener tritt eine Hirnblutung auf, bei der ein Blutgefäß platzt. Es ist ein medizinischer Notfall, bei dem schnelle Hilfe entscheidend ist, um bleibende Schäden zu verhindern.

TÄGLICH 77 SCHLAGANFÄLLE IN BELGIEN

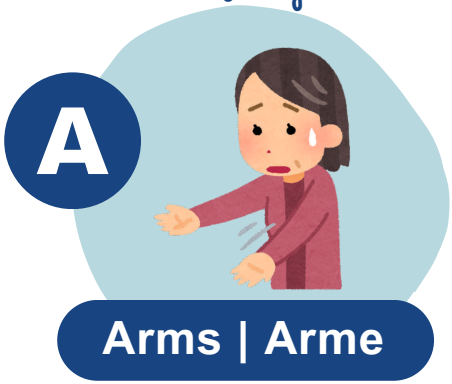
FRAUEN SIND ETWAS HÄUFIGER BETROFFEN

JEDER 6. SCHLAGANFALL UNTER 50 JAHREN

FAST-TEST

Erkenne die möglichen Anzeichen eines Schlaganfalls

Bitte die Person zu lächeln
Kann die Person nicht lächeln?
Hängt eine Seite des Gesichts herunter?



Bitte die Person beide Arme zu heben und die Handflächen nach oben zu drehen.
Kann die Person nicht beide Arme gleichzeitig heben? Fällt ein Arm ab?

Bitte die Person einen Satz nachzusprechen.
Kann die Person keinen Satz nachsprechen? Ist die Sprache unverständlich?

Reagiere schnell!
Hat die Person Probleme mit einer dieser Aufgaben?
Rufe sofort die 112 an!

Schlaganfallrisiko senken

Die häufigsten vermeidbaren Risikofaktoren eines Schlaganfalls sind:

- Bluthochdruck
- Übergewicht/Ernährung
- Diabetes Typ 2
- Hohe Blutfette
- Vorhofflimmern
- Bewegungsmangel
- Rauchen
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Stress

Vorsorge zählt!

KLÄRE DIESE FAKTOREN MIT DEINEM HAUSARZT AB. EIN JÄHRLICHER CHECK-UP IST WICHTIG, DA NICHT ALLE ERKRANKUNGEN SYMPTOME ZEIGEN

Was kann ich tun:

70% DER SCHLAGANFÄLLE SIND DURCH EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL VERMEIDBAR

Viel Bewegung

Ausgewogene und maßvolle Ernährung

Aufs Rauchen verzichten

Stressregulation

Bewegung senkt mein Risiko

Fast jeder 2. Belgier bewegt sich zu wenig

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt:

Min. **150-300 Minuten/Woche**
mäßige Bewegung (Fahrrad, Spazieren, Gärtnern)

oder

Min. **75 Minuten/Woche**
intensivere Bewegung (Wandern, Joggen)

also:

BEWEGUNG REICHT, ES MUSS NICHT SPORT SEIN

Was kann ich tun:

INTEGRIERE MEHR BEWEGUNG IN DEINEN ALLTAG

Aktive Alltags- & Freizeitgestaltung

- Kurze Strecken zu Fuß ablegen
- Stündlich bewegen
- Treppen statt Aufzug
- Morgengymnastik
- Spaziergänge, Tanzen, Radfahren,...
- Vereins- und Mannschaftssport

Ergonomisches & aktives Arbeiten

- Nach 30-45 min. sitzen: aufstehen, gehen und/oder dehnen
- Höhenverstellbarer Schreibtisch
- Dynamisches Sitzen (z.B. Ballkissen)
- Bewegte Pausen

Bunt und gesund essen, senkt mein Risiko

Gesunde Ernährung: Der Schlüssel für mehr Gesundheit

mehr hier von

5 Portionen/handvoll **Gemüse/Obst** am Tag

Vollkornprodukte enthalten gute Ballaststoffe und halten lange satt

Native **ungesättigte Öle** (Leinöl, Rapsöl, Walnussöl)

Frisch zubereiten

weniger davon

Fleisch, **Fleischprodukte** und **tierische** Produkte

Lebensmittel mit viel **Salz** und **Zucker**

Stark verarbeitete oder **frittierte** Lebensmittel

Softdrinks (auch light)

Iss vorwiegend pflanzliche Lebensmittel

UNSER TIPP: PLANE VEGGIE-TAGE EIN

Was kann ich tun:

AUF DIE TELLERAUFTEILUNG KOMMT ES AN

50%

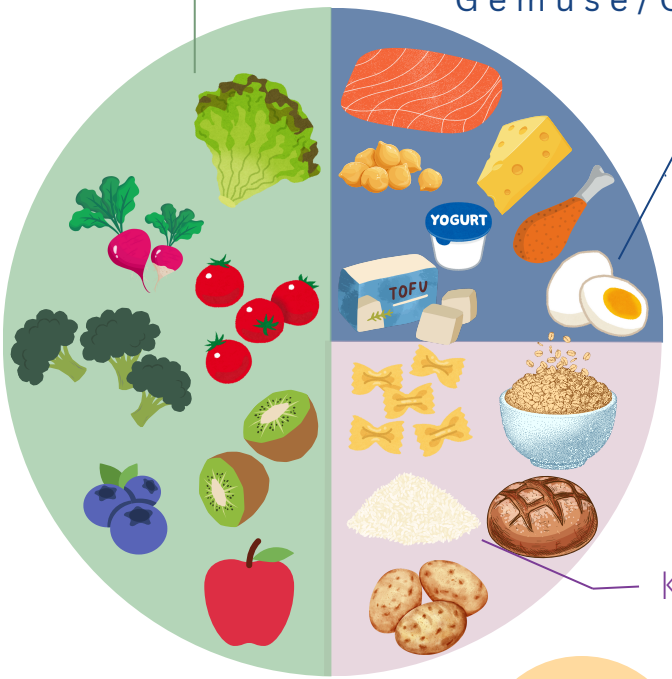
GEMÜSE & OBST

Fülle die Hälfte des Tellers mit buntem Gemüse/Obst

25%

EIWEISS

Setze min. 1-2x/ Woche auf pflanzliche Eiweißquellen wie Linsen, Erbsen, Nüsse, Tofu



25%

KOHLENHYDRATE

Nimm eine Handvoll nahrhafter Kohlenhydrate wie Hirse, Kartoffeln, Hafer, Vollkorn

Füge maßvoll gesunde Fette hinzu

Kein/wenig Alkohol senkt mein Risiko

Einfache Spielregel:

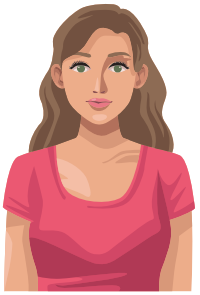
Je höher der Alkoholkonsum
desto höher das Risiko eines Schlaganfalls

Alkohol erhöht das Schlaganfallrisiko, indem er den Blutdruck steigert und die Bildung von Blutgerinnseln fördert. Dies kann die Blutversorgung des Gehirns beeinträchtigen und einen Schlaganfall auslösen. Langfristiger Alkoholkonsum schwächt zudem das Herz-Kreislauf-System.

Daher gilt: **Weniger ist mehr!**

Was kann ich tun:

KENNE DEIN LIMIT



max 12 g/Tag
1 Glas (0,3 L) Bier
oder 1 Glas (0,15 L) Wein

max 24 g/Tag
2 Glas (0,5 L) Bier
oder 2 Glas (0,25 L) Wein

UNSER TIPP:
LEGE 2-3 TAGE/WOCHE EINE PAUSEN EIN

Dir fällt es schwer zu verzichten?

MACH MIT

HEUTE NICHT!

HOLE DIR HILFE

asl
Arbeitsgemeinschaft für Suchtvorbeugung und Lebensbewältigung

Rauchfrei leben senkt mein Risiko

Passiv- und Aktivrauchen gefährden

IN ETWA 3 FACH HÖHERES SCHLAGANFALLRISIKO

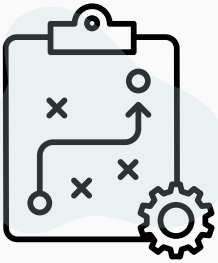
Zigaretten enthalten schädliche Stoffe, die den Sauerstoffgehalt im Blut senken, den Blutdruck erhöhen und die Arterien verengen.
E-Zigaretten und Wasserpfeifen (Shisha) enthalten weniger Giftstoffe, sind jedoch ebenfalls gesundheitsschädlich. Da der Tabak bei dieser Form nicht verbrannt, sondern lediglich verschwelt wird und der Rauch kalt ist, entstehen zusätzliche Gesundheitsrisiken.

DIE POSITIVEN EFFEKTE DES NICHTRAUCHENS TRETEN SCHNELL AUF

- Nach **8 Stunden**: **mehr Sauerstoff** im Blut
- Nach **2-12 Wochen**: **Verbesserter Kreislauf**
- Nach **5 Jahren:** Schlaganfallrisiko gleicht dem eines **Nichtrauchers**

Was kann ich tun:

Setze dir ein Ziel und **motiviere dich!** (z.B. kleine Belohnung, Rauchfrei-Apps)



Erkenne die Auslöser und **entwickle Bewältigungsstrategien (**z.B. gesunde Ernährung, Bewegung, neue Hobbys, Nikotinfreie Alternativen)

Vermeide feste Rituale und Verknüpfung mit täglichen Aktivitäten und Situationen (z.B. Rauchen beim Morgenkaffee, während Pausen, auf Festen)

Sprich offen über dein Ziel

Gib nicht auf! Glaub an dich, auch nach Rückfällen, und **hole dir Unterstützung.**

Weniger Stress senkt mein Risiko

IN ETWA 2 FACH HÖHERES SCHLAGANFALLRISIKO BEI SCHLECHTER PSYSCHICHER GESUNDHEIT (Z.B. DEPRESSIONEN, STRESS)

Anhaltender Stress kann zu Bluthochdruck, Vorhofflimmern sowie Verhärtung von Arterien und Blutgefäßen führen, was das Risiko für Schlaganfälle erhöht.

HEUTE SCHON BEWUSST EIN- UND AUSGEATMET?

Was kann ich tun:

ENTSTRESSE DEINEN ALLTAG

Zeit- und Aufgabenmanagement

- Aufgaben priorisieren
- Produktive Arbeitsorganisation
- Mehr Zeit einräumen
  (z.B. 30 min früher aufstehen)
- Ablenkungen vermeiden
  (z.B. übermäßige Handynutzung)

Bewusst Entspannung schaffen

- Gute Schlafatmosphäre schaffen und ausreichend schlafen
- Entspannungstechniken anwenden (z.B. Atemübungen, progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit)

Anlaufstellen Ostbelgien

Du bist nicht alleine

VORBEUGUNG

Patienten Rat & Treff (PRT)
Informationsstelle Prävention
+ 32 (0)87 55 22 88 www.patientenrat.be

Arbeitsgemeinschaft für Suchtvorbeugung und Lebensbewältigung (ASL)
Beratung und Prävention
+32 (0)87 74 36 77 www.asl-eupen.be

Leitverband des Ostbelgischen Sports (LOS)
Angebote verschiedener Sportverbände und -vereine
kontakt@los-ostbelgien.be www.los-ostbelgien.be

Die Eiche
Bewegungsangebote und Kurse
+32 (0)87 596.131 www.die-eiche.be

Ernährungsberatung über die INAMI zugelassene Ernährungsberater(innen)
Fragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse nach

Es gibt zudem zahlreiche **Bewegungs- und Entspannungskurse** in den verschiedenen Gemeinden & Gesundheitszentren. Informiere dich diesbezüglich bei der zuständigen Gemeinde und bei deiner Krankenkasse.

ERKENNUNG & INITIALE BEHANDLUNG

St. Nikolaus Hospital Eupen
Notaufnahme (initiale Behandlung, dann Verlegung in ein Universitätskrankenhaus)
+32 (0)87 59 95 99

Klinik St. Josef St. Vith
Notaufnahme (initiale Behandlung, dann Verlegung in ein Universitätskrankenhaus), Rehabilitation
+32 (0)80 854 111

NACH DEM SCHLAGANFALL

Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben
Beratung und Unterstützung in allen Lebensbereichen
+32 (0) 80 229 111 www.selbstbestimmt.be

ComeBack
Dienstleistung für Menschen mit Hirnschädigung
+32 (0)87 74 48 89 www.tuavia.be/comeback/

Therapieangebote der **Ergotherapie, Physiotherapie und Logopädie** können Sie über Ihre Krankenkasse erhalten.

Jede kleine Veränderung zählt

um das Risiko eines Schlaganfalls
zu reduzieren

Setze die Tipps um

und kümmere dich **aktiv**
um deine Gesundheit!

Impressum

Verantwortliche Herausgeber:
Patienten Rat+Treff VoG
Adresse: Aachener Straße 6
4700 Eupen
Belgien
Telefon: +32 (0) 87 55 22 88
E-Mail: info@patientenrat.be

Unter **www.patientenrat.be** steht die Broschüre ebenfalls als Download zur Verfügung.

Bei Fragen wende dich an deinem Arzt oder an deine Krankenkasse.

© 2024, Patienten Rat+Treff

Scanne den QR-Code für eine digitale Version dieser Broschüre.
Scannez le code QR pour obtenir la version française de la brochure.

Eine Initiative des PRT im Rahmen der Schlaganfallkampagne

PRT

Ostbelgien

Mit Unterstützung der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens