



Was tun

bei Schlaganfall?

Weitere Informationen unter www.fragile.ch

Notfall-Tipps



Was tun

bei Schlaganfall?

Weitere Informationen unter www.fragile.ch

Notfall-Tipps



Für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige
Pour les personnes cérébro-lésées et leurs proches
Per persone cerebrlese e i loro familiari

Haben Sie Fragen?

Kontaktieren Sie uns –
FRAGILE Suisse hilft Ihnen gerne weiter!

Unsere Dienstleistungen

- Kostenlose Helpline: 0800 256 256 (Mo–Fr, 10–13 Uhr)
- Beratung: telefonisch oder unter vier Augen
- Begleitetes Wohnen für Betroffene – daheim statt im Heim!
- Académie: Kurse und Weiterbildungen für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen
- Selbsthilfegruppen, Freizeitaktivitäten und Treffpunkte für Betroffene und Angehörige
- Information und Sensibilisierungsarbeit

FRAGILE Suisse
Badenerstrasse 696
8048 Zürich
Tel. 044 360 30 60

www.fragile.ch
info@fragile.ch



Mit
Notfall-
kärtchen

Hirnschlag Richtig vorbeugen und handeln

Schlaganfall: richtig vorbeugen



Mehr Bewegung

- Mindestens 30 Minuten pro Tag zu Fuss gehen.
- Treppensteigen anstatt den Lift nehmen.



Gesunde Ernährung

- Weniger Salz konsumieren und massvoll Alkohol trinken.
- Viel Obst und Gemüse essen (5 Portionen am Tag).



Stress reduzieren

- Ständigen Stress durch Entspannungstechniken abbauen.
- Nehmen Sie sich gezielt Auszeiten; singen und tanzen Sie mal wieder!



Nicht rauchen

- Nikotin verengt die Blutgefässe und erhöht den Blutdruck.
- Raucher haben ein doppelt so hohes Schlaganfallrisiko!



Blutwerte kontrollieren

- Erhöhten Blutdruck regelmässig messen und behandeln.
- Hohe Cholesterinwerte durch Medikamente senken.

Anzeichen für einen Schlaganfall

- Lähmung oder Schwäche im Gesicht, Arm oder Bein
- Plötzliche Sprachstörung
- Sehstörung/Doppelbilder
- Schwindel, Erbrechen, Übelkeit
- Gleichgewichtsstörung
- Plötzliche, heftige Kopfschmerzen

Rasch handeln, jede Minute zählt!

1. Sofort den Notruf – **144** – alarmieren, die Symptome beschreiben und allfällige Fragen beantworten.

2. Ist der Betroffene bei Bewusstsein?

Ja: Mit leicht angehobenem Oberkörper auf einer harten Unterlage lagern

Nein: Bei Bewusstlosigkeit in stabile Seitenlage bringen

3. Beim Betroffenen bleiben, mit ihm sprechen und ihn beruhigen, bis die Ambulanz kommt.

4. Nichts zu essen oder trinken geben, da das Schlucken gestört sein kann.

Unsere Notfall-Tipps zum Mitnehmen

Damit Sie unterwegs rasch und richtig handeln können.

Rasch handeln, jede Minute zählt!

1. Sofort den Notruf – **144** – alarmieren, die Symptome beschreiben und allfällige Fragen beantworten.

2. Ist der Betroffene bei Bewusstsein?

Ja: Mit leicht angehobenem Oberkörper auf einer harten Unterlage lagern

Nein: Bei Bewusstlosigkeit in stabile Seitenlage bringen

3. Beim Betroffenen bleiben, mit ihm sprechen und ihn beruhigen, bis die Ambulanz kommt.

4. Nichts zu essen oder trinken geben, da das Schlucken gestört sein kann.

Rasch handeln, jede Minute zählt!

1. Sofort den Notruf – **144** – alarmieren, die Symptome beschreiben und allfällige Fragen beantworten.

2. Ist der Betroffene bei Bewusstsein?

Ja: Mit leicht angehobenem Oberkörper auf einer harten Unterlage lagern

Nein: Bei Bewusstlosigkeit in stabile Seitenlage bringen

3. Beim Betroffenen bleiben, mit ihm sprechen und ihn beruhigen, bis die Ambulanz kommt.

4. Nichts zu essen oder trinken geben, da das Schlucken gestört sein kann.