



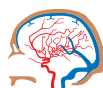
Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

**Hirnschlag
erkennen,
rasch und richtig
handeln**

www.hirnschlag.ch

In Zusammenarbeit mit: Schweizerische Hirnschlaggesellschaft,
Schweizerische Neurologische Gesellschaft, Swiss Federation of Clinical Neuro-Societies,
Stroke Centers und Stroke Units sowie Interverband für Rettungswesen



SHG - SCS - SSS

Ein Hirnschlag kann jeden treffen, jederzeit

In der Schweiz ist der Hirnschlag die dritthäufigste Todesursache und die häufigste Ursache einer erworbenen Behinderung. Alle 30 Minuten erleidet jemand einen Hirnschlag. Das sind 16 000 Personen pro Jahr. Viel Leid und Schaden könnten vermieden werden, wenn in einem solchen Fall rasch und richtig reagiert würde.



40% erholen sich vollständig



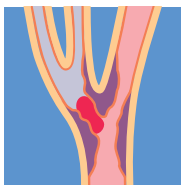
35% bleiben behindert



25% sterben



Bei einem Hirnschlag zählt jede Minute



Ein Blutgerinnsel verstopft eine Arterie.



Die Blutzufuhr ist unterbrochen und durch den betroffenen Hirnabschnitt gesteuerte Funktionen fallen aus.

Ein Hirnschlag wird verursacht durch eine Durchblutungsstörung im Gehirn. In den weitaus meisten Fällen ist ein Blutgerinnsel (Thrombus), das ein Hirngefäss verstopft, dafür verantwortlich. Das betroffene Hirnareal erhält nicht mehr genügend Sauerstoff und Nährstoffe, und wichtige Körperfunktionen (Bewegen, Sehen, Sprechen) fallen aus. Je schneller die Blutversorgung wieder hergestellt wird, desto weniger Nervenzellen werden geschädigt oder sterben ab.

In der Akutbehandlung wird versucht, das Blutgerinnsel mit Medikamenten aufzulösen oder mit einem Katheter aus dem Gefäss zu entfernen. Gelingt dies rechtzeitig, können viele Hirnschlagopfer vor Tod und bleibenden Behinderungen bewahrt werden. Daher ist wichtig, dass Betroffene notfallmässig und ohne jeglichen Zeitverlust in einem spezialisierten Spital eintreffen und dort abgeklärt und behandelt werden.

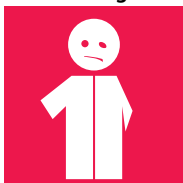
Symptome erkennen, rasch und richtig handeln

Zeit ist Hirn



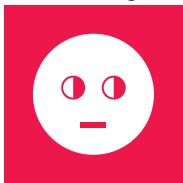
Jede Minute zählt. Daher: Merken Sie sich die wichtigsten Symptome und reagieren Sie rasch!

Lähmungen



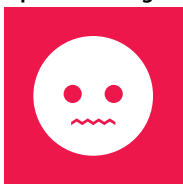
Plötzliche Lähmung, Gefühlsstörung oder Schwäche, meist nur auf einer Körperseite (Gesicht, Arm oder Bein)

Sehstörungen



Plötzliche Blindheit (oft nur auf einem Auge) oder Doppelbilder

Sprachstörungen



Sprachstörungen oder Schwierigkeiten, Gesprochenes zu verstehen

Notruf



Tritt eines dieser Symptome auf, alarmieren Sie sofort den Notruf 144. Verlangen Sie die Überweisung in ein Spital mit Stroke Center oder Stroke Unit, das auf die Behandlung von Hirnschlagpatienten spezialisiert ist.

Die Liste der Spitäler und Kliniken mit Stroke Center oder Stroke Unit finden Sie auf dem Beilageblatt und auf www.hirnschlag.ch

App «HELP Notfall»

Damit Sie wissen, was im Notfall zu tun ist: Die kostenlose App «HELP Notfall» führt Sie in die lebensrettenden Massnahmen bei einem Herz-Kreislauf- und Hirnschlag-Notfall ein und unterstützt Sie dabei, diese auszuführen und Ihre Kenntnisse regelmässig aufzufrischen. Laden Sie die App «HELP Notfall» auf Ihr Smartphone!

Im App Store finden Sie die App «HELP Notfall» über den Suchbegriff «Schweizerische Herzstiftung».



iOS:
Apple iTunes



Android:
Google Play

Bestelltalon

Die Schweizerische Herzstiftung stellt Ihnen kostenlos weitere Informationsmittel zur Verfügung.

Bitte senden Sie mir:

- Broschüre «Hirnschlag vorbeugen – Anzeichen erkennen»
- HELP-Notfall-Set
- «Persönlicher Notfallausweis»

Bei Sendungen ab 250 g werden Porto- und Versandkosten verrechnet.

- Ich interessiere mich für den elektronischen Newsletter der Schweizerischen Herzstiftung.
- Ich möchte GönnerIn werden; bitte senden Sie mir die entsprechenden Dokumente.
- Bitte senden Sie mir eine kostenlose Ausgabe des Magazins «Herz und Hirnschlag».



Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich dafür ein, dass weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Leiden erkranken oder dadurch behindert bleiben, Menschen nicht vorzeitig an Herzinfarkt oder Hirnschlag sterben und für Betroffene das Leben lebenswert bleibt. Sie ist eine unabhängige und von der Stiftung ZEWO zertifizierte gemeinnützige Organisation, die sich hauptsächlich aus Spenden finanziert.



Die Schweizerische Herzstiftung ist seit 1989 ZEWO-zertifiziert.



Schweizerische Herzstiftung
Dufourstrasse 30
Postfach 368
3000 Bern 14

AbsenderIn

.....
Name

.....
Vorname

.....
Strasse / Nr.

.....
PLZ / Wohnort

.....
Telefon oder Fax

.....
E-Mail

Beugen Sie vor

Die gute Nachricht ist: Rund die Hälfte aller Hirnschläge könnte durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise vermieden werden.

- Verzichten Sie auf das Rauchen. Die Rauchstopplinie 0848 000 181 hilft.
- Bewegen Sie sich regelmässig. Bereits 2½ Stunden pro Woche oder noch besser 30 Minuten täglich wirken sich günstig auf Ihre Gesundheit aus.
- Achten Sie auf ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse und wenig Salz.
- Halten Sie Ihr Körpergewicht im Normalbereich. Bauen Sie Übergewicht langsam ab.
- Gönnen Sie sich regelmässige Entspannung im Alltag. Vermeiden Sie Dauerstress.
- Lassen Sie den Blutdruck einmal jährlich durch eine Fachperson messen.
- Eine Bestimmung Ihrer Blutfettwerte ist ab 40 Jahren alle fünf Jahre ratsam, bei familiärer Belastung häufiger.
- Ihre Blutzuckerwerte sollten Sie bei Verdacht auf Diabetes und/oder bei familiärer Belastung mindestens einmal jährlich kontrollieren lassen.



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Schweizerische Herzstiftung
Dufourstrasse 30
Postfach 368, 3000 Bern 14
Telefon 031 388 80 80
Fax 031 388 80 88
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Spendenkonto PK 30-4356-3
IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3

Weitere Informationen auf www.hirnschlag.ch



Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Stroke Centers und Stroke Units in der Schweiz

Tritt ein Hirnschlagsymptom auf, alarmieren Sie sofort den Notruf 144. Verlangen Sie die Überweisung in ein Spital mit Stroke Center oder Stroke Unit, das auf die Behandlung von Hirnschlagpatienten spezialisiert ist. In der nachfolgenden Liste finden Sie das spezialisierte Spital in Ihrer Nähe:

STROKE CENTERS (Reihenfolge alphabetisch nach Orten)

Aarau

Kantonsspital Aarau
Tellstrasse 25
Postfach
5001 Aarau
Tel. 062 838 41 41
www.ksa.ch

Basel

Universitätsspital Basel
Spitalstrasse 21
Petersgraben 4
4031 Basel
Tel. 061 265 25 25
www.unispital-basel.ch

Bern

Inselspital
Universitätsspital Bern
3010 Bern
Tel. 031 632 21 11
www.insel.ch

Genf

Hôpitaux Universitaires
de Genève HUG
Gabrielle-Perret-Gentil 4
1205 Genf
Tel. 022 372 33 11
www.hug-ge.ch

Lausanne

Centre hospitalier universitaire
vaudois CHUV
Rue du Bugnon 21
1011 Lausanne
Tel. 021 314 11 11
www.chuv.ch

Lugano

Ente Ospedaliero Cantonale
Ospedale Regionale di Lugano
(Civico)
Via Tesserete 46
6900 Lugano
Tel. 091 811 61 11
www.eoc.ch

Luzern

Luzerner Kantonsspital
Spitalstrasse
6000 Luzern 16
Tel. 041 205 11 11
www.luks.ch

St. Gallen

Kantonsspital St. Gallen
Rorschacher Strasse 95
9007 St. Gallen
Tel. 071 494 11 11
www.kssg.ch

Zürich

Klinik Hirslanden
Witellikerstrasse 40
8032 Zürich
Tel. 044 387 21 11
www.hirslanden.ch/
klinikhirslanden

UniversitätsSpital Zürich
Rämistrasse 100
8091 Zürich
Tel. 044 255 11 11
www.usz.ch

STROKE UNITS (Reihenfolge alphabetisch nach Orten)

Baden

Kantonsspital Baden
Im Ergel 1
5404 Baden
Tel. 056 486 21 11
www.kantonsspitalbaden.ch

Biel

Spitalzentrum Biel
Vogelsang 84
Postfach
2501 Biel
Tel. 032 324 24 24
www.spitalzentrum-biel.ch

Chur

Kantonsspital Graubünden
Loëstrasse 170
7000 Chur
Tel. 081 256 61 11
www.ksgr.ch

Freiburg

HFR Freiburg – Kantonsspital
Postfach
1708 Freiburg
Tel. 026 426 71 11
www.h-fr.ch

Grabs

Spital Grabs
Spitalstrasse 44
9472 Grabs
Tel. 081 772 51 11
www.srrws.ch

Münsterlingen

Kantonsspital Münsterlingen
Spitalcampus 1
Postfach 100
8596 Münsterlingen
Tel. 071 686 11 11
www.stgag.ch/
kantonsspital-muensterlingen

Neuenburg

Hôpital neuchâtelois
Pourtalès
Maladière 45
2000 Neuchâtel
Tel. 032 713 30 00
www.h-ne.ch

Nyon

Hôpital de Nyon
Chemin Monastier
1260 Nyon
Tel. 022 994 61 61
www.ghol.ch

Schlieren

Spital Limmattal
Urdorferstrasse 100
8952 Schlieren
Tel. 044 733 11 11
www.spital-limmattal.ch

Sitten

Spital Sitten
Av. du Grand-Champsec 80
Postfach 736
1951 Sitten
Tel. 027 603 40 00
www.hopitalduvalais.ch/de/spital-wallis/standorte/sitten

Solothurn

Bürgerspital Solothurn
Schöngrünstrasse 42
4500 Solothurn
Tel. 032 627 31 21
www.so-h.ch/buergerspital-solothurn/home.html

Winterthur

Kantonsspital Winterthur
Brauerstrasse 15
Postfach 834
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
www.ksw.ch

Zürich

Stadtspital Triemli
Birmensdorferstrasse 497
8063 Zürich
Tel. 044 416 11 11
www.triemihspital.ch