

Informationsmaterial für Schlaganfallpatienten und ihre Angehörigen



Verzeichnis

Thema	Seite
Anzeichen und Symptome eines Schlaganfalls (<i>Signs and Symptoms of Stroke</i>)	3
Was ist ein Schlaganfall? (<i>What is a Stroke?</i>)	4
Ort des Schlaganfalls (<i>Location of Stroke</i>)	5
Arten von Schlaganfällen (<i>Types of Stroke</i>)	9
Risikofaktoren für Schlaganfälle (<i>Stroke Risk Factors</i>)	12
Mögliche Tests nach einem Schlaganfall (<i>Possible Tests after Stroke</i>)	15
Behandlungen bei Schlaganfall (<i>Stroke Treatments</i>)	18
• Thrombolyse bei ischämischem Schlaganfall (<i>Thrombolysis for Ischemic Stroke</i>)	19
• Endovaskuläre Thrombektomie (<i>Endovascular Thrombectomy</i>)	20
• Überweisung zur Schlaganfallprävention (<i>Referral to Stroke Prevention</i>)	24
Das Gesundheitsteam (<i>The Health Care Team</i>)	25
Gesunde Lebensmittelauswahl treffen (<i>Making Healthy Food Choices</i>)	28
Schlaganfall-Medikamente (<i>Stroke Medications</i>)	30
Erholung nach einem Schlaganfall (<i>Recovery after Stroke</i>)	31
Veränderungen im Denken, in der Stimmung und im Verhalten (<i>Changes in Thinking, Mood, and Behaviour</i>)	32
Sturzprävention (<i>Falls Prevention</i>)	34
Müdigkeit nach einem Schlaganfall (<i>Fatigue after Stroke</i>)	36
Beziehungen, Intimität und Sexualität (<i>Relationships, Intimacy, & Sexuality</i>)	37
Autofahren nach einem Schlaganfall (<i>Driving after Stroke</i>)	38
Rückkehr an den Arbeitsplatz und finanzielle Unterstützung (<i>Return to Work and Financial Support</i>)	39
Entlassungsplanung (<i>Planning for Discharge</i>)	40
Soziale Ressourcen (<i>Community Resources</i>)	41

Anzeichen und Symptome eines Schlaganfalls

Kennen Sie die Anzeichen eines Schlaganfalls, damit Sie schnell handeln können!



GESICHT herunterhängend



ARM Schwäche



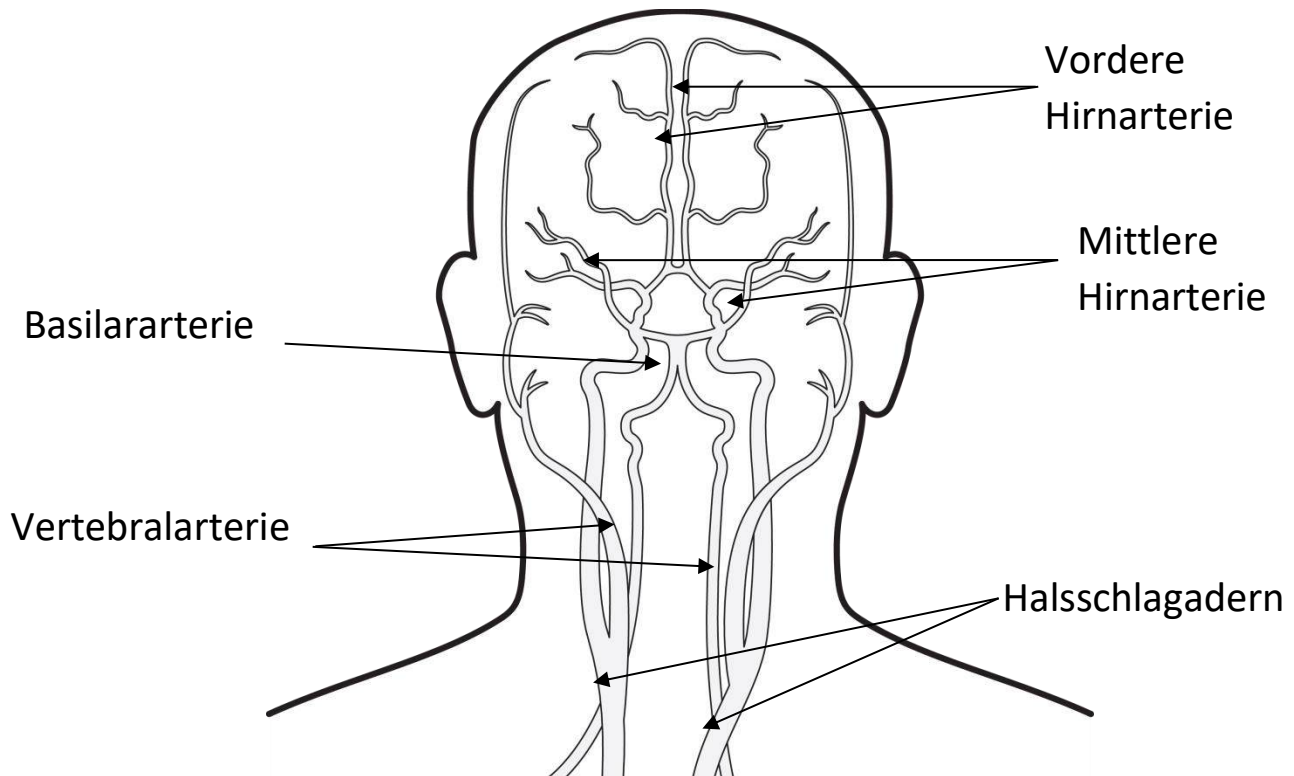
SPRACHE Schwierigkeiten



ZEIT ist von entscheidender Bedeutung

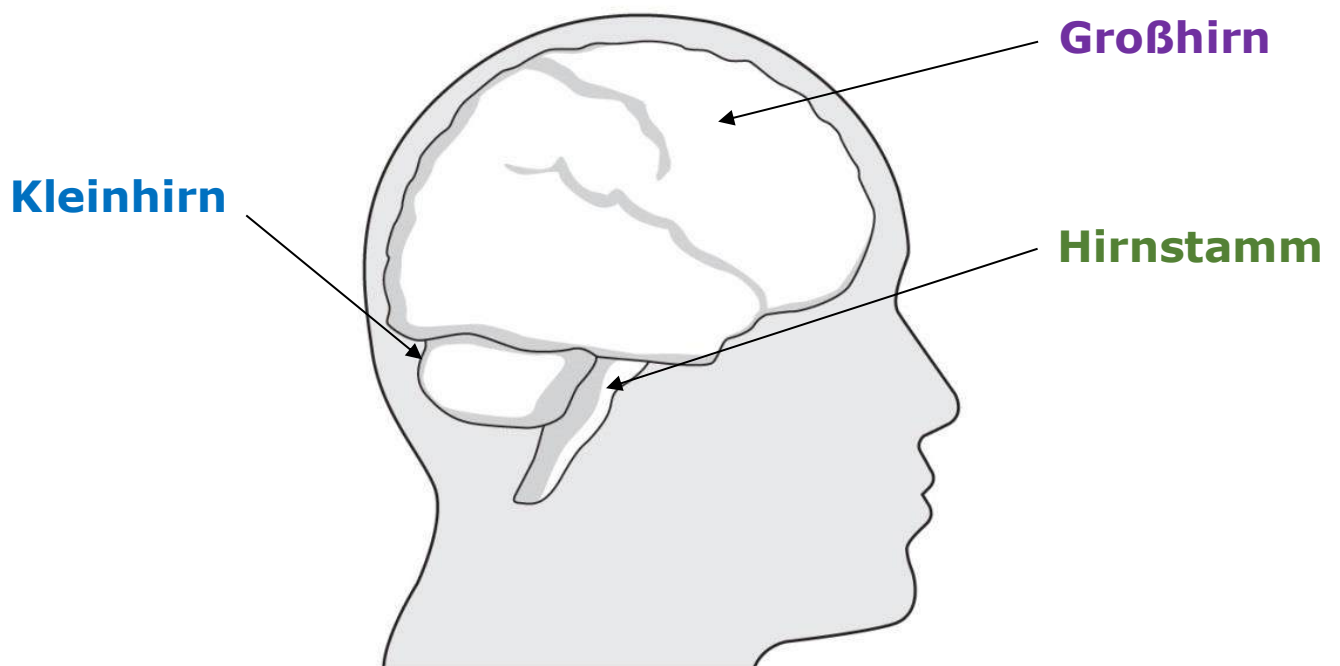
Was ist ein Schlaganfall?

Ein Schlaganfall ist ein plötzlicher Verlust von Gehirnfunktion verursacht durch die Blockierung des Blutflusses zum Gehirn oder den Riss von Blutgefäßen im Gehirn.



Jeder Schlaganfall ist anders. Die Auswirkungen des Schlaganfalls hängen davon ab, welcher Teil und wie viel des Gehirn verletzt wurden

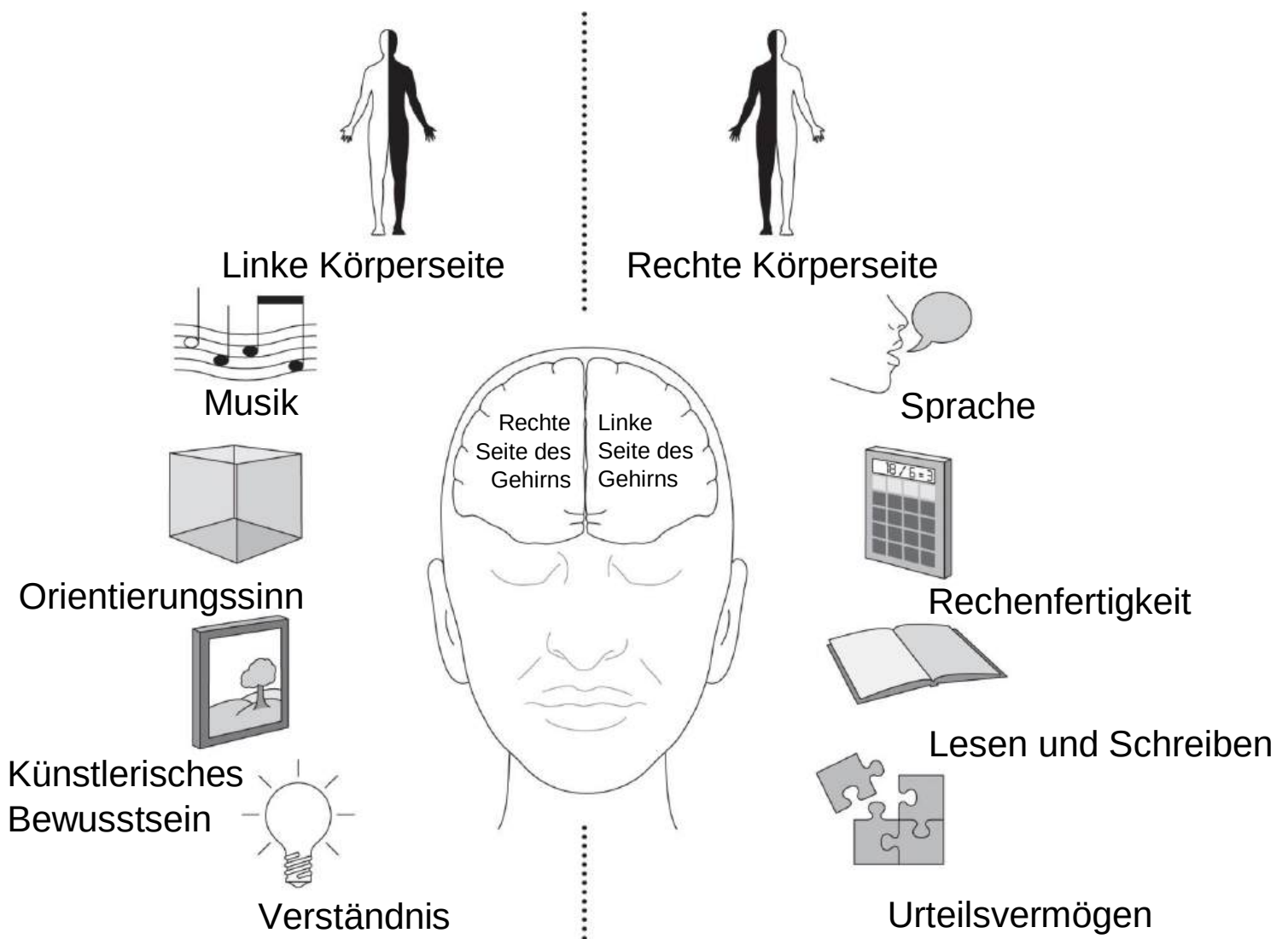
Ort des Schlaganfalls



Schlaganfall im **Großhirn**

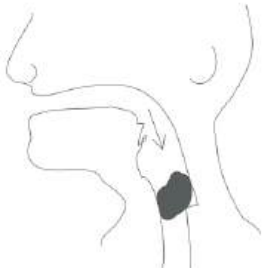
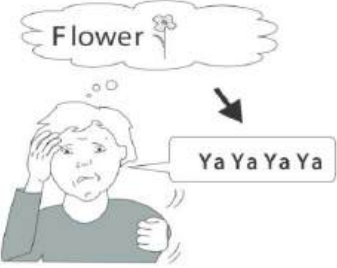
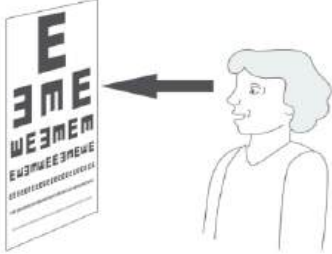
Das Großhirn ist der größte Teil des Gehirns und in eine rechte und eine linke Hälfte unterteilt. Es steuert Sprache, Denken, Urteilsvermögen, Gedächtnis, Motorik, Sehvermögen und Emotionen.

Die Auswirkungen Ihres Schlaganfalls hängen davon ab, welche Seite des Gehirns geschädigt wurde.



Ein Schlaganfall im **Hirnstamm**

Kann Probleme verursachen mit:

 Schwäche in beiden Armen und Beinen	 Atmung	 Herz
 Steuerung der Körpertemperatur	 Gleichgewicht und Koordination	 Kauen und Schlucken
 Sprechen	 Sehen	

Ein Schlaganfall im **Kleinhirn**

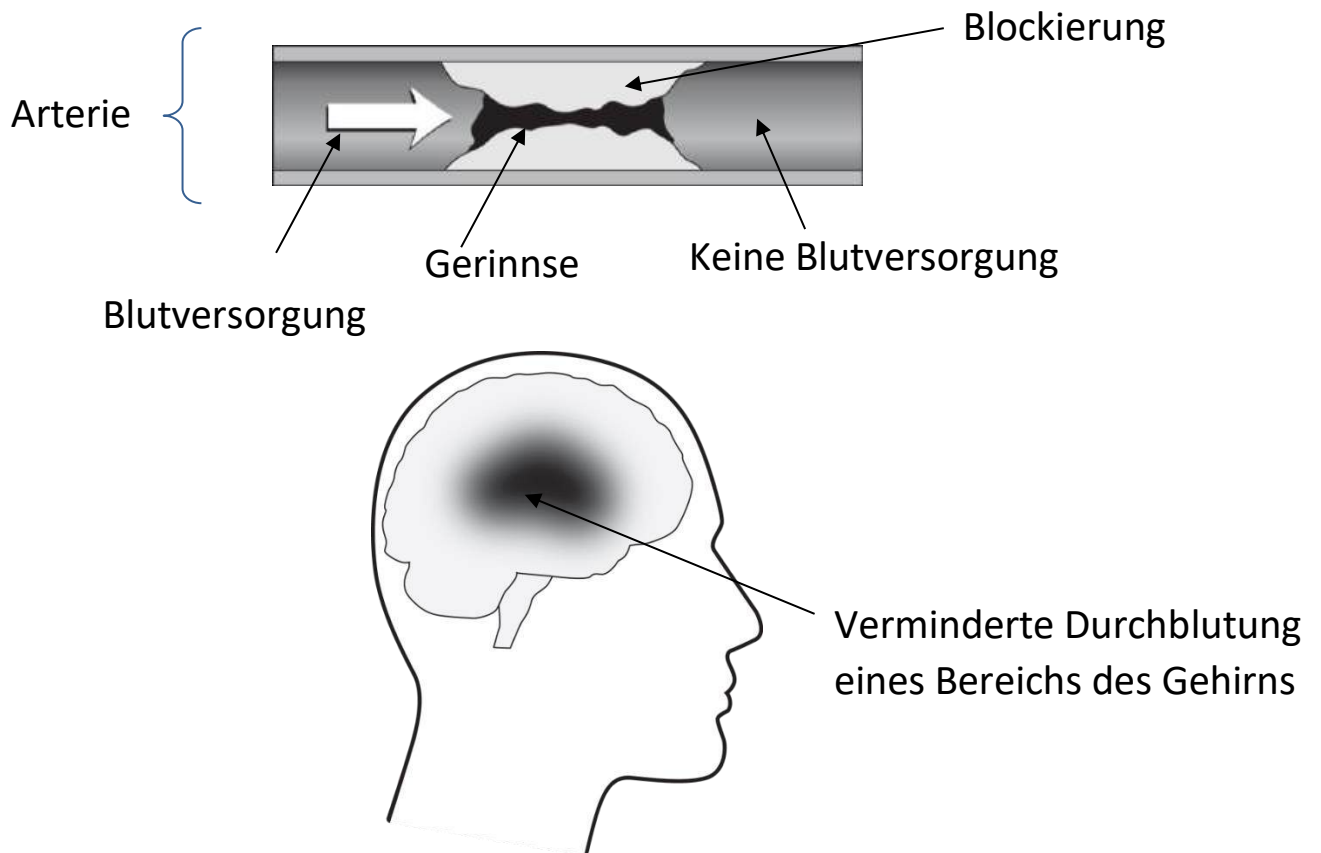
Kann Folgendes verursachen:

		
Geh-, Koordinations- und Gleichgewichtsprobleme	Schwindel	Kopfschmerzen
		
Übelkeit	Erbrechen	

Arten von Schlaganfällen

Ischämischer Schlaganfall

Wird durch ein Blutgerinnsel oder eine Arterienverstopfung verursacht, die zu einer Unterbrechung der Blutversorgung des Gehirns führt.

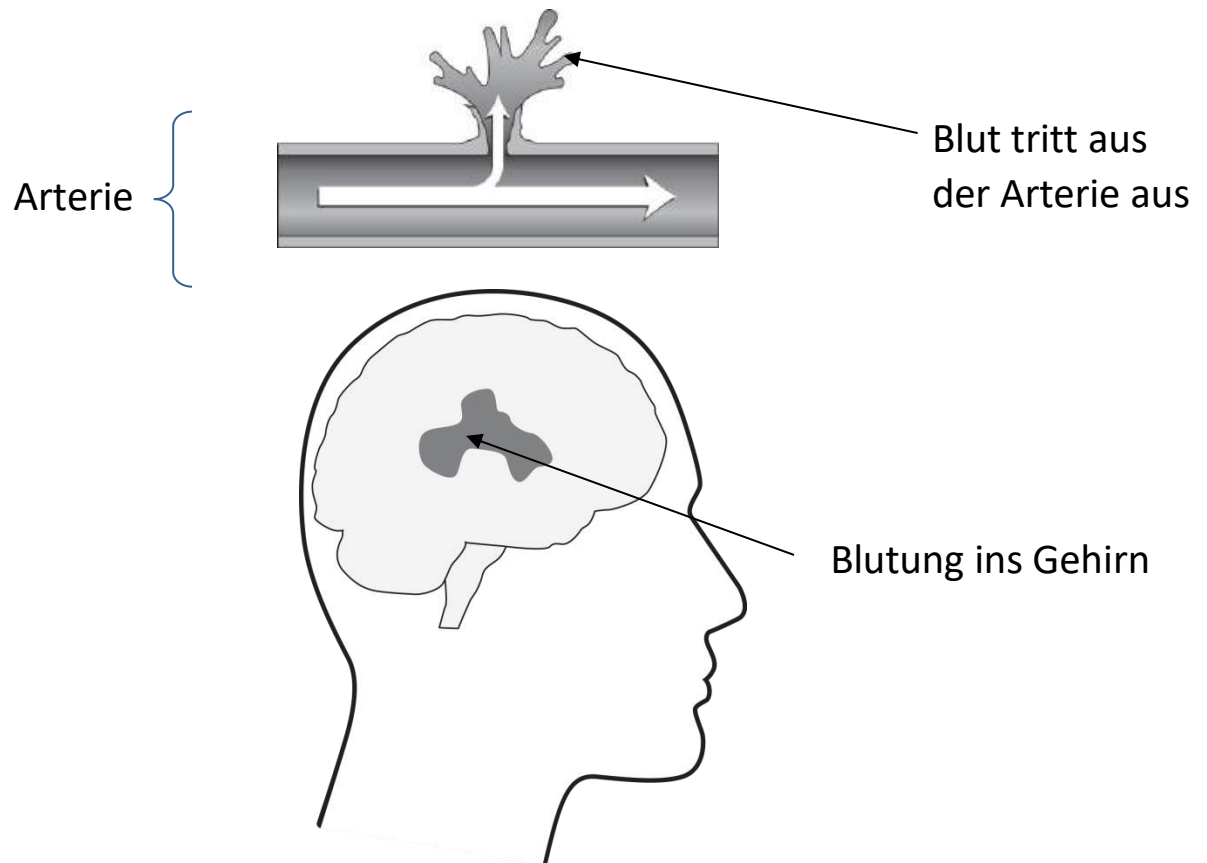


Arten von ischämischen Schlaganfällen:

- **Embolischer Schlaganfall:** Blutgerinnsel, das sich außerhalb des Gehirns bildet, wandert und sich in den Hirnarterien festsetzt.
- **Thrombotischer Schlaganfall:** Beschädigte Hirnarterien werden durch die Bildung eines Blutgerinnsels verstopft.

Hämorrhagischer Schlaganfall

Geplatzte Arterie im Gehirn, wodurch Blut ins Gehirn austritt und Schäden verursacht.



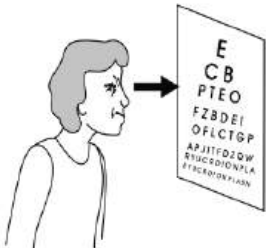
Arten von hämorrhagischen Schlaganfällen:

- **Intrazerebrale Blutung:** Eine Arterie im Gehirn reißt und Blut gelangt ins Gehirn.
- **Subarachnoidalblutung:** Eine geschwächte Wand (Aneurysma) der Hirnarterie reißt und verursacht eine Blutung in den Raum, der das Gehirn umgibt (Subarachnoidalraum).

Transitorische ischämische Attacke (TIA)

Verursacht durch ein kleines Gerinnsel, das kurzzeitig die Blutversorgung des Gehirns blockiert. TIAs sind ein ernstzunehmendes Anzeichen für ein erhöhtes Schlaganfallrisiko.

Die Anzeichen einer TIA sind dieselben wie bei einem Schlaganfall, jedoch nur vorübergehend.

 Schwäche	 Sehstörungen	 Probleme beim Sprechen
 Schwindel	 Kopfschmerzen	

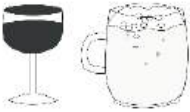
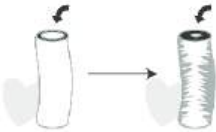
Risikofaktoren für Schlaganfälle

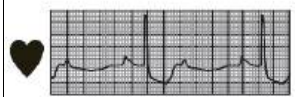
Diese Risikofaktoren **können nicht** kontrolliert werden:

- Zunehmendes Alter
- Frauen sind einem größeren Risiko ausgesetzt als Männer
- Familiäre Vorbelastung mit Schlaganfall oder Herzerkrankungen
- Ethnizität – Indigene, afrikanische, südasiatische Herkunft
- Vorgeschichte von Schlaganfall oder TIA

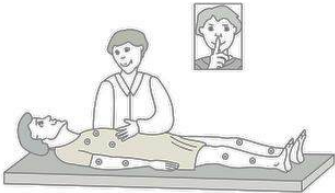
Diese Risikofaktoren **können** kontrolliert werden:

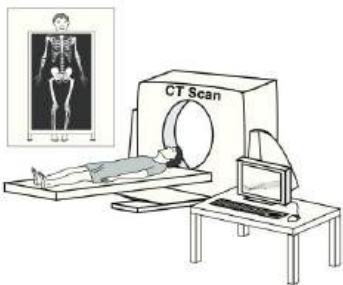
Risikofaktor	Was getan werden kann ...
Bluthochdruck 	Überprüfen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck. Der Blutdruck sollte weniger als 140/90 oder weniger als 130/80 betragen, wenn Sie Diabetes haben. Wenn der Blutdruck regelmäßig über diesen Werten liegt, setzen Sie sich mit dem Gesundheitsteam in Verbindung. Wann sollte man den Blutdruck messen: • Mindestens zwei Stunden nach dem Essen • Nach dem Entleeren von Blase und Darm • Eine Stunde nach dem Kaffeetrinken oder Rauchen • Dreißig Minuten nach dem Training • Nach fünf Minuten Ruhepause So messen Sie den Blutdruck: • Ohne zu sprechen oder sich zu bewegen • Im Sitzen • Füße flach auf dem Boden • Arm abgestützt mit der Mitte der Manschette auf Herzhöhe

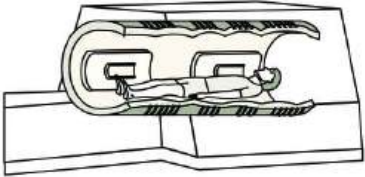
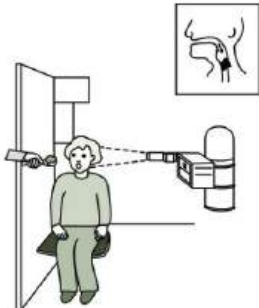
Risikofaktor	Was getan werden kann ...
Konsum von Tabak- oder Vape-Produkten 	Geben Sie den Konsum von Tabak- oder Vape-Produkte auf, um die Bildung von Plaque in den Arterien zu reduzieren und Blutgerinnseln vorzubeugen. Suchen Sie Hilfe, um einen Plan zum Aufhören zu erarbeiten. Kontaktieren Sie die Smokers' Helpline: • 1-866-797-0000 oder www.smokershelpline.ca
Übermäßiger Alkoholkonsum 	Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Trinken Sie nicht mehr als zwei Standardgetränke pro Woche. Ein Standardgetränk bedeutet: • Bier, Apfelwein, Cooler, trinkfertige Getränke: 341 ml • Wein: 142 ml • Spirituosen: 43 ml
Hoher Cholesterinspiegel 	Streben Sie einen LDL-Cholesterinspiegel von unter 1,8 an.
Diabetes 	Halten Sie Ihren Blutzuckerspiegel im normalen Bereich von 5 bis 7 mmol/l. Lassen Sie Ihren Blutzucker alle 3 Monate überprüfen. Streben Sie einen Hämoglobin-A1C-Wert von weniger als 7 % an.

Risikofaktor	Was getan werden kann ...
Ungesunde Lebensmittel 	Entscheiden Sie sich für gesunde Lebensmittel, um das Schlaganfallrisiko zu senken.
Inaktivität 	Nehmen Sie langsam wieder körperliche Aktivitäten auf, wie vom Gesundheitsteam empfohlen. Mindestens 30 Minuten Bewegung täglich können das Schlaganfallrisiko senken.
Stress 	Identifizieren Sie Stressfaktoren, seien Sie aktiv, nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen und lachen Sie oft. Suchen Sie Unterstützung.
Vorhofflimmern (AFib) 	Ein unregelmäßiger Herzschlag führt zur Bildung von Blutgerinnseln im Herzen, die zum Gehirn wandern und einen Schlaganfall verursachen können. Es können Medikamente (Antikoagulanzen) verabreicht werden, um die Bildung von Blutgerinnseln im Herzen zu verhindern. Nehmen Sie die Medikamente wie verschrieben ein.

Mögliche Untersuchungen nach einem Schlaganfall

Untersuchung	Zweck
Blutuntersuchungen 	Untersucht wird: • Cholesterin • Blutzucker
Karotis-Doppler 	Untersucht wird: • Blutfluss zum Gehirn • Plaquebildung, die die Halsarterien verengt
Elektrokardiogramm (EKG) 	Zeichnet die elektrische Aktivität des Herzens auf.
Langzeit-EKG 	Zeichnet den Herzrhythmus über einen Zeitraum von 24 bis 48 Stunden auf und überprüft ihn auf abnormale Rhythmen.

Untersuchung	Zweck
Echokardiografie  Kontrastechokardiografie mit agitierter Kochsalzlösung Transösophageale Echokardiografie (TEE)	Untersucht wird: • Struktur und Funktion des Herzens • Ob eine Herzerkrankung Blutgerinnsel im Herzen verursacht Überprüft, ob ein Loch in der Herzwand vorhanden ist. Überprüft, ob das Herz Blutgerinnsel bildet, indem ein Schlauch in die Speiseröhre eingeführt wird.
Computertomographie (CT)  CT Angiographie (CTA)	Röntgenbild des Gehirns. Untersucht wird: • Art des Schlaganfalls • Betroffener Hirnbereich Überprüft den Blutfluss in den Hirnarterien, um Verstopfungen zu finden.

Untersuchung	Zweck
Kernspintomographie (MRT)  MRAngiographie (MRA)	Untersucht die betroffenen Hirnbereiche. Überprüft den Blutfluss in den Hirnarterien, um Verstopfungen zu finden.
Videofluoroskopische Schluckuntersuchung (VFFS) Modifizierte Bariumuntersuchung (MBS) Schluckuntersuchung mit einem flexiblen Endoskop (FEES) 	Überprüft, wie Lebensmittel oder Getränke geschluckt werden und ob sie in die Lunge gelangen (Aspiration).
Elektroenzephalographie (EEG)	Zeichnet Gehirnströme auf, um sie auf Anfallaktivität zu überprüfen.

Behandlungen bei Schlaganfall

Ein Schlaganfall, der durch eine Blockade des Blutflusses zum Gehirn verursacht wird, wird als ischämischer Schlaganfall bezeichnet. Das Gesundheitsteam kann Behandlungen vorschlagen wie:

- **Thrombolyse** – Intravenöse Verabreichung von Medikamenten, die helfen, die Verstopfung aufzulösen. Einige Patienten kommen aufgrund ihres Gesundheitszustands oder der Einnahme bestimmter Medikamente nicht für eine Thrombolyse in Frage.
- **Thrombektomie** – ein Verfahren zur Entfernung des Blutgerinnsels.

Es wird eine CTA (Computertomographie-Angiographie) durchgeführt, um die Blutgefäße und den Blutfluss im Gehirn zu untersuchen und festzustellen, ob der Patient für eine Thrombektomie in Frage kommt.

Thrombolyse bei ischämischem Schlaganfall

Ein Schlaganfall, der durch eine Blockade des Blutflusses zum Gehirn verursacht wird, wird als ischämischer Schlaganfall bezeichnet.

Eine Behandlungsmethode bei einem ischämischen Schlaganfall ist die Thrombolyse. Dieses intravenös verabreichte Medikament hilft, die Verstopfung aufzulösen. Je früher das Medikament verabreicht wird, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es wirksam ist.

Der Arzt wird anhand der Krankengeschichte, der Medikamente, des Zeitpunkts des Auftretens der Symptome und der CT-Untersuchungsergebnisse entscheiden, ob dies eine Option ist.

Der Arzt wird die Vorteile und Risiken der Behandlung mit Ihnen besprechen. Wenden Sie sich an das medizinische Team, wenn Sie Fragen zur Thrombolyse oder anderen Behandlungsmethoden bei Schlaganfall haben.

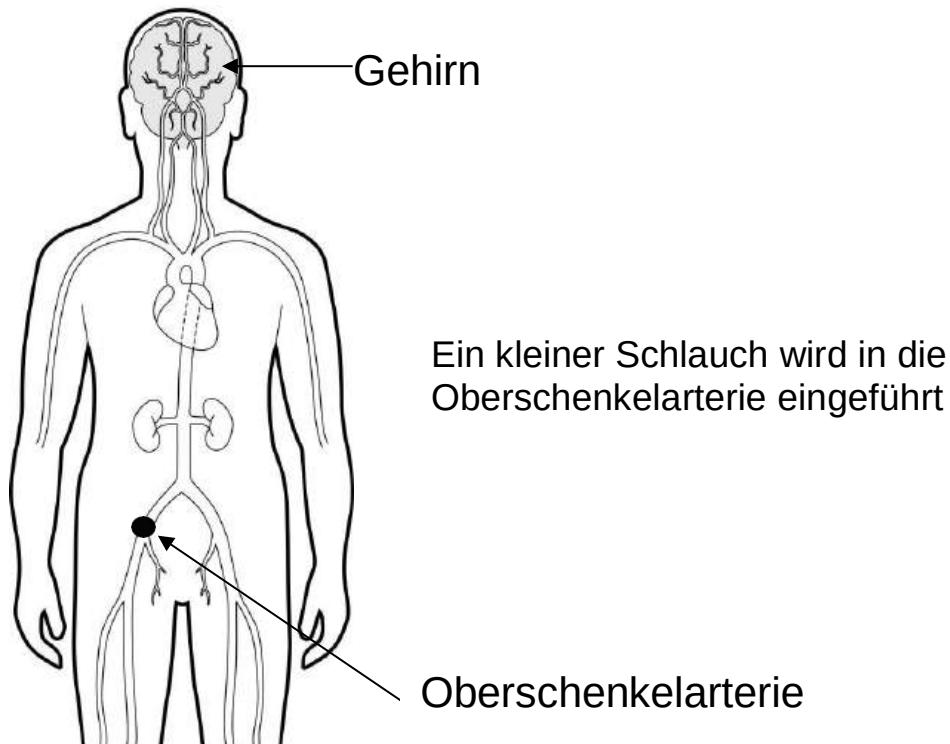
Endovaskuläre Thrombektomie (EVT)

Ein Schlaganfall, der durch eine Blockade des Blutflusses zum Gehirn verursacht wird, wird als ischämischer Schlaganfall bezeichnet.

Eine Behandlungsmethode bei einem ischämischen Schlaganfall ist die EVT, ein Verfahren zur Beseitigung der Blockade. Die Methode wird auch als Gerinnselentfernung bezeichnet. Je früher das Verfahren durchgeführt wird, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es wirksam ist.

Der Arzt wird anhand der Krankengeschichte, des Zeitpunkts des Auftretens der Symptome und der Ergebnisse der CT- und CTA-Untersuchung entscheiden, ob dies eine Option ist.

Wie wird eine Thrombektomie durchgeführt?



Blutgerinnsel Katheter Draht	Durch den Schlauch werden ein Draht und ein Katheter eingeführt und durch die Arterie bis zum Gerinnsel vorgeschoben.
Blutgerinnsel Stent im Katheter	Der Draht wird entfernt und ein Stent wird durch das Gerinnsel eingeführt.
Blutgerinnsel Stent	Der Stent dehnt sich durch das Gerinnsel aus und beide werden entfernt.

Vorbereitung auf die Thrombektomie

- Es kann eine Verlegung in ein anderes Krankenhaus, das diesen Eingriff durchführt, erforderlich sein.
- Der behandelnde Arzt beantwortet Fragen, holt die Einwilligung ein und weist die Angehörigen an, wo sie warten sollen.

Während des Eingriffs

- Das Gesundheitsteam bietet Unterstützung und Begleitung.
- Es wird ein Blasenkatheter gelegt und die Haare im Leistenbereich werden entfernt.
- Zur Linderung der Beschwerden werden intravenöse Medikamente verabreicht.
- Der Eingriff dauert 1 bis 2 Stunden.
- Am Ende des Eingriffs wird ein kleines Pflaster auf die Einstichstelle geklebt.

Nach dem Eingriff

- Es wird eine genaue Überwachung stattfinden.
- Die Familie kann zu Besuch kommen.
- Der Arzt wird den Patienten auf den neuesten Stand bringen.
- Es ist wichtig, sich flach hinzulegen und das betroffene Bein **4 bis 6 Stunden** lang gestreckt zu halten.
- Einige Bewegungen sind erlaubt:
 - sich mit Hilfe von einer Seite zur anderen zu drehen
 - mit den Zehen zu wackeln
 - das Bein zu beugen, das **NICHT** für den Eingriff verwendet wurde
 - das Kopfende des Bettes leicht anzuheben
- Der Leistenbereich wird auf Blutungen und Schwellungen überwacht.
- Die Durchblutung der Beine und Füße wird überwacht.
- Eine intravenöse Infusion (IV) versorgt den Patienten mit Flüssigkeit.
- Sobald das Schlucken wieder unbedenklich ist, wird zum Trinken von Flüssigkeiten geraten, um das Röntgenkontrastmittel aus dem Körper

auszuspülen.

- Sobald sich der Zustand des Patienten stabilisiert hat, wird er auf die Schlaganfallstation verlegt.
- Die Rückverlegung in das örtliche Schlaganfallzentrum erfolgt innerhalb von 24 bis 48 Stunden nach dem Eingriff.

Wenden Sie sich bei Fragen an das medizinische Team.

Schlaganfallpräventionsklinik

Sie wurden an die Schlaganfallpräventionsklinik überwiesen, weil Sie möglicherweise einen Schlaganfall oder eine transitorische ischämische Attacke (TIA) hatten. Es ist wichtig, dass Sie in dieser Klinik zur frühzeitigen Diagnostik und Behandlung untersucht werden.

Ihr Termin in der Schlaganfallpräventionsklinik

- Sie erhalten Ihre Terminangaben per Telefon.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Kontaktdaten auf dem neuesten Stand sind.
- Möglicherweise müssen Sie sich vor Ihrem Termin einigen Untersuchungen unterziehen.

Was sollten Sie zu Ihrem Termin mitbringen?

- Jemand, der Sie begleitet
- Medikamente in Originalverpackungen
- Krankenversicherungskarte

Was ist zu erwarten?

- Planen Sie einen Aufenthalt von 1 bis 3 Stunden in der Klinik ein.
- Sie werden sich mit einem Spezialisten für Schlaganfallprävention treffen.
- Sie werden möglicherweise Untersuchungen oder Behandlungen unterzogen oder an einen anderen Spezialisten überwiesen.
- Die Klinik wird einen Bericht an Ihren Hausarzt schicken.

Was tun in der Zwischenzeit?

- Fahren Sie nicht, bevor Sie von Ihrem Hausarzt oder Facharzt die Erlaubnis dazu erhalten haben.
- Nehmen Sie die Medikamente wie verschrieben ein.
- Wenn Sie Anzeichen oder Symptome eines Schlaganfalls haben, rufen Sie sofort den Notruf 911 an.

Das Gesundheitsteam

Das Gesundheitsteam wird Sie über Folgendes unterrichten:

- was passiert ist
- Risikofaktoren für einen Schlaganfall und wie diesen zu begegnen ist
- welche Behandlung und Pflege erforderlich ist
- Medikamente
- was Sie auf dem Weg zur Genesung erwartet

Teammitglieder	Wie sie helfen
Patient und Pflegepartner	○ Übernehmen eine aktive Rolle in der Pflege ○ Tauschen Fragen und Anliegen aus
Ärzte/ Pflegeexperten (APN)	○ Organisieren die medizinische Versorgung ○ Bieten Gesundheitserziehung an
Krankenschwester/ Krankenpfleger	○ Unterstützung bei der täglichen Pflege und Gesundheitsaufklärung
Ernährungsberater/ Ernährungsassistent	○ Beurteilen und verwalten die Ernährungsbedürfnisse
Ergotherapeut/ Ergotherapieassistent	○ Unterstützung der Selbstständigkeit bei alltäglichen Aktivitäten ○ Helfen mit Spezialausrüstung
Physiotherapeut/ Physiotherapieassistent	○ Unterstützung bei der täglichen körperlichen Aktivität ○ Verbesserung der Mobilität und des Gleichgewichts
Apotheker	○ Überprüfen die Medikamente und beantworten Fragen dazu
Sozialarbeiter	○ Stellen Bewältigungsstrategien und Unterstützung bereit
Logopäde/Assistent für Kommunikationsstörungen	○ Sprechen Empfehlungen bei Schluckbeschwerden aus ○ Helfen bei Kommunikationsbedürfnissen
Ontario Health at Home	○ Organisiert Dienstleistungen in der Gemeinde
Seelsorger/Seelsorge	○ Bieten spirituelle Führung und Unterstützung

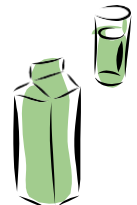
Schlaganfall-Peer-Besucher	○ Bietet emotionale Unterstützung, Aufklärung und Verbindungen zur Gemeinschaft
-----------------------------------	---

Reha-/Sporttherapeut	○ Unterstützt Freizeitbedürfnisse und -ziele
-----------------------------	--

Entlassungsplaner/ Navigator	○ Unterstützen die Entlassungsplanung
---	---------------------------------------

Essen Sie gesunde Lebensmittel

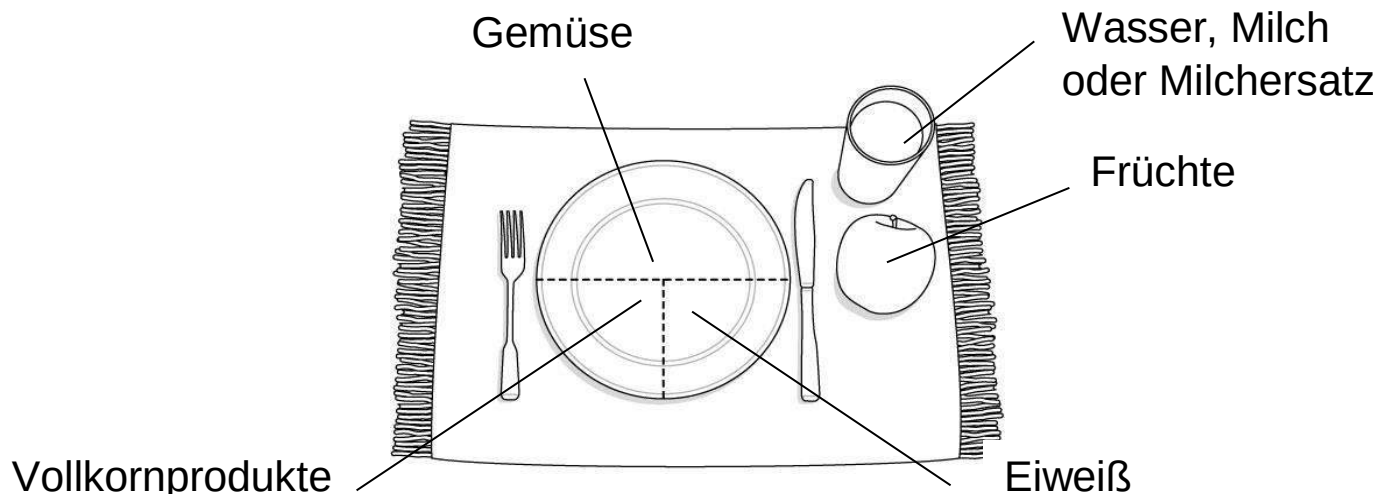
- Essen Sie **täglich** hauptsächlich pflanzliche Lebensmittel wie:
 - Gemüse und Früchte
 - Hülsenfrüchte
 - ungesalzene Nüsse, Nussbutter und Samen
 - Vollkornprodukte
- Essen Sie mehrmals pro Woche Fisch.
- Wählen Sie weißes Fleisch. Begrenzen Sie den Verzehr von rotem Fleisch. Vermeiden Sie verarbeitetes oder gepökeltes/geräuchertes Fleisch.
- Beziehen Sie fettarme Milchprodukte ein
- Beschränken Sie Käse auf Portionen von der Größe eines Daumens
- Verwenden Sie gesunde Öle (Olivenöl oder Rapsöl)
- Beschränken Sie Süßigkeiten auf einmal pro Woche
- Wählen Sie Wasser statt Softdrinks und Saft



Beispiele für gesunde Portionen

Teilen Sie den Teller in vier gleiche Teile auf:

- Füllen Sie $\frac{1}{2}$ des Tellers mit Gemüse
- Füllen Sie $\frac{1}{4}$ des Tellers mit Vollkornprodukten oder stärkehaltigem Gemüse
- Füllen Sie $\frac{1}{4}$ des Tellers mit proteinhaltigen Lebensmitteln
- Trinken Sie ein Glas Wasser, Milch oder eine Milchalternative und essen Sie ein Stück Obst, um Ihre Mahlzeiten abzurunden.



Ballaststoffe

- Erwachsene sollten täglich 25 bis 38 Gramm zu sich nehmen
- Um die Ballaststoffzufuhr zu erhöhen, sollten Vollkornprodukte, Obst und Gemüse verzehrt werden



Salz (Natrium)

Erwachsene sollten weniger als 2000 Milligramm (mg) pro Tag zu sich nehmen



Nährwerttabelle

Nutrition Facts	
Per 250 mL (1cup)	
Amount	% Daily Value
Calories 110	
Fat 1 g	2%
Saturated 0.5 g	
+ Trans 0 g	3%
Cholesterol 10 mg	
Sodium 770 mg	29%
Carbohydrate 22 g	7%
Fibre 4 g	16%
Sugars 6 g	
Protein 3 g	

Der Natriumgehalt von Lebensmitteln ist in den Nährwertangaben auf den Lebensmitteletiketten angegeben.

Um den Natriumgehalt zu kontrollieren, wählen Sie unverarbeitete und hausgemachte Lebensmittel und verwenden Sie Kräuter, Gewürze und Zitronensaft.



Schlaganfallmedikamente

Wenn Sie einen Schlaganfall hatten, helfen Ihnen Medikamente dabei, das Risiko eines weiteren Schlaganfalls zu senken. Sie benötigen möglicherweise Medikamente, um:



- Blutgerinnsel zu verhindern
- den Blutdruck zu senken
- das Cholesterin zu senken
- Diabetes zu behandeln
- dem Herzen zu helfen, langsamer und kräftiger zu schlagen

Medikamente haben die gewünschten Wirkungen sowie mögliche Nebenwirkungen. Fragen Sie das Gesundheitsteam, wenn Sie Fragen zu den Medikamenten haben.

Tipps:

- Kennen Sie Ihre Medikamente:
 - **warum** Sie sie einnehmen
 - **wie** und **wann** Sie sie einnehmen
 - **mögliche** Nebenwirkungen
- **Setzen Sie die Medikamente nicht** ohne Rücksprache mit Ihrem Gesundheitsteam **ab**.
- Führen Sie eine aktuelle Liste Ihrer Medikamente mit sich.
- Pillendosen können hilfreich sein
- Nehmen Sie Folgendes erst nach Rücksprache mit Ihrem Gesundheitsteam ein:
 - rezeptfreie Medikamente
 - Nahrungsergänzungsmittel
 - Behandlungen mit Kräutern
- Geben Sie Medikamente nicht weiter
- Benutzen Sie dieselbe Apotheke
- Mischen Sie keinen Alkohol oder Drogen mit Medikamenten



Erholung nach einem Schlaganfall

Ein Schlaganfall ist eine Verletzung des Gehirns. Die Auswirkungen eines Schlaganfalls können körperlicher, geistiger oder emotionaler Natur sein. Die Genesung nach einem Schlaganfall hängt davon ab, wie stark und welche Teile des Gehirns geschädigt wurden.



Das unverletzte Gehirn kann lernen, einige Funktionen des verletzten Bereichs zu übernehmen. Dieser Prozess des Neulernens erfordert Zeit, Energie und Wiederholung.

Je nach den Auswirkungen des Schlaganfalls benötigen die Betroffenen möglicherweise eine Rehabilitationstherapie, die im Krankenhaus, ambulant oder in der Gemeinde durchgeführt werden kann.

Jeder erholt sich auf seine eigene Weise und in seinem eigenen Tempo von einem Schlaganfall.

Veränderungen im Denken, Verhalten und in der Stimmung nach einem Schlaganfall

Ein Schlaganfall kann die Art und Weise verändern, wie eine Person denkt, sich verhält und fühlt. Die Änderungen hängen von Folgendem ab:

- Art und Schweregrad des Schlaganfalls
- verletzte Hirnregion
- wann der Schlaganfall auftrat

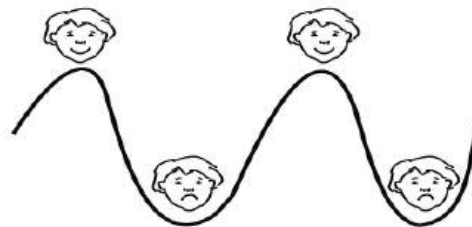
Häufige Änderungen	Tipps
Verminderte Aufmerksamkeit oder Konzentration	• Ablenkungen reduzieren • Sprechen Sie langsam.
Verwirrung oder Schwierigkeiten beim Erinnern	• Schreiben Sie Informationen auf • Behalten Sie eine Routine bei
Schlechtes Urteilsvermögen oder impulsives Verhalten	• Überwachen Sie Aufgaben • Ermutigen Sie dazu, langsamer zu machen
Diskrepanz zwischen Gefühlen und ausgedrückten Emotionen	• Fragen Sie, welche Emotion ausgedrückt wird

Stimmungsschwankungen sind eine normale Reaktion nach einem Schlaganfall. Bis zur Hälfte aller Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben, leiden in unterschiedlichem Ausmaß unter Depressionen. Es kann direkt nach dem Schlaganfall oder Wochen später auftreten. Die Symptome variieren von leicht bis schwer.

Häufige Änderungen	Was Sie vielleicht bemerken
Mangelnde Motivation oder mangelndes Interesse	• Appetit- und Gewichtsveränderungen • Kopfschmerzen, chronische Schmerzen, Magenverstimmung • Sich wertlos fühlen • Sorge oder Angst • Sich von Menschen/Veranstaltungen zurückziehen • Schlafstörungen
Wut, Frustration oder Reizbarkeit	
Angst	
Depression	

- Wenn Sie Bedenken haben, informieren Sie sofort das Gesundheitsteam und fragen Sie, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.
- Besuchen Sie www.ontario.cmha.ca oder www.marchofdimes.ca.

Jeder Mensch ist



einzigartig.

Sie sind nicht allein mit Ihren Gefühlen.
Das Gesundheitsteam ist für Sie da, um Sie zu unterstützen.

Sturzprävention

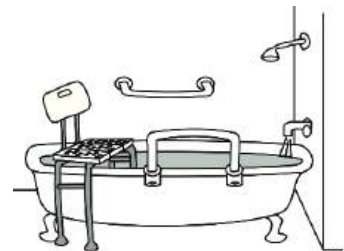
Eine Person, die einen Schlaganfall erlitten hat, kann aufgrund folgender Faktoren einem höheren Sturzrisiko ausgesetzt sein:

- schlechtes Gleichgewicht
- verringerte Kraft
- eingeschränktes Seh- oder Hörvermögen

Verhinderung von Stürzen

Badezimmer

- Sorgen Sie dafür, dass jemand in der Nähe ist, und nutzen Sie:
 - rutschfeste Oberflächen in der Badewanne
 - Haltegriffe an Toilette und Badewanne
 - erhöhter Toilettensitz
 - Duschsitz

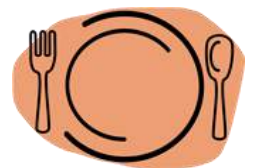


Im Haus und außerhalb des Hauses

- Reduzieren Sie Unordnung, beseitigen Sie herumliegende Matten
- Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung
- Bewahren Sie Gegenstände an leicht erreichbaren Stellen und schwere Gegenstände in unteren Schränken auf
- Stehen Sie langsam aus dem Bett oder von einem Stuhl auf
- Statten Sie beide Seiten der Treppe mit Handläufen aus
- Gehen Sie beim Treppen hochsteigen mit dem starken Bein voran und beim Treppen hinuntersteigen mit dem schwachen Bein

Essen Sie gesunde Mahlzeiten

- Verzichten Sie nicht auf Mahlzeiten – nahrhafte Mahlzeiten helfen dabei, die Kraft zu erhalten



Halten Sie sich fit

- Tun Sie jeden Tag etwas, um Kraft aufzubauen
- Wenn Medikamente Schwindel oder Schläfrigkeit verursachen, passen Sie Ihre Aktivitäten entsprechend an



Verwenden Sie Sicherheitshilfen

- Tragen Sie Brille und Hörgeräte
- Tragen Sie bequeme Schuhe, die guten Halt bieten
- Sprechen Sie mit Ihrem Gesundheitsteam über die Verwendung einer Gehhilfe



Müdigkeit nach einem Schlaganfall

Post-Schlaganfall-Fatigue ist ein Gefühl intensiver Müdigkeit, das sich durch Schlaf nicht bessert und nach der Entlassung auftreten kann. Müdigkeit ist eine der häufigsten Folgen eines Schlaganfalls und kann von leicht bis schwer reichen. Die Genesung nach einem Schlaganfall kostet viel Energie.

Tipps zum Umgang mit Müdigkeit:

- Planen Sie für Aufgaben ausreichend Zeit ein
- Machen Sie Pausen
- Übertreiben Sie es nicht, sonst fühlen Sie sich am nächsten Tag vielleicht erschöpft
- Ruhen Sie sich aus
- Behalten Sie ein gewisses Maß an Bewegung bei
- Essen Sie gesunde Lebensmittel

Das Gesundheitsteam kann Fragen beantworten.

Beziehungen, Intimität und Sexualität

Nach einem Schlaganfall können sexuelle Beziehungen und Intimität durch folgende Faktoren beeinträchtigt werden:

- Müdigkeit, Depression, Angst
- Sinnesveränderungen
- Motorikschwäche
- Kommunikationsschwierigkeiten
- Veränderungen im Zusammenhang mit der Erlangung einer Erektion oder vaginaler Trockenheit

Die Menschen müssen selbst entscheiden, wann sie bereit sind, wieder Sex zu haben.

Wenden Sie sich mit Fragen zur Intimität an das Gesundheitsteam.

Autofahren nach einem Schlaganfall

Ein Schlaganfall kann die Konzentration, Aufmerksamkeit, schnelle Entscheidungsfähigkeit, Sehkraft und Ausdauer beeinträchtigen, was sich auf die Fahrsicherheit auswirkt. In Ontario kann Ihr Arzt dem Verkehrsministerium (MTO) melden, dass Sie einen Schlaganfall erlitten haben, der Ihre Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt. Sie erhalten ein Schreiben vom MTO, in dem Ihnen mitgeteilt wird, ob Ihr Führerschein ausgesetzt wurde oder nicht.

Die Vorschriften in Ontario sind:

- nach Ihrem Schlaganfall dürfen Sie mindestens einen Monat lang nicht Auto fahren
- der Arzt **muss** nach 30 Tagen die Fahrtauglichkeit beurteilen
- nach 30 Tagen wird das Gesundheitsteam erneut beurteilen, ob eine Rückkehr zum Autofahren möglich ist

Es ist illegal, mit einem entzogenen Führerschein zu fahren.

Zurück zur Arbeit und finanzielle Unterstützung

Die Auswirkungen Ihres Schlaganfalls können sich auf Ihre Arbeit auswirken. Sprechen Sie mit Ihrem Gesundheitsteam über eine sichere Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz.



Zu überprüfende Punkte:

- medizinische Arbeitsfreigabe
- Plan zur Rückkehr an den Arbeitsplatz
- finanzielle Unterstützung

Wenden Sie sich an Ihren Arbeitgeber, da es möglicherweise Hilfsangebote gibt. Möglicherweise haben Sie Anspruch auf finanzielle Unterstützung durch Ihren Arbeitgeber oder die Regierung. Diese Formalitäten sollten am besten **vor** der Entlassung erledigt werden.

Entlassungsplanung

Wenn Sie das Krankenhaus verlassen, fragen Sie unbedingt:

Frage	Wen fragen
1. Welche Folgetermine, Untersuchungen oder Behandlungsmethoden stehen mir bevor?	Krankenpfleger oder Arzt
2. Welche Geräte oder Hilfsmittel benötige ich zu Hause?	Physiotherapeut oder Ergotherapeut
3. Was sollte ich über meine Medikamente wissen?	Krankenpfleger oder Apotheker
4. Wann muss ich meinen Hausarzt aufsuchen?	Krankenpfleger oder Arzt
5. Welche Übungen muss ich zuhause machen?	Physiotherapeut
6. An welchen Zielen muss ich zuhause arbeiten?	Physiotherapeut Ergotherapeut Logopäde Krankenpfleger
7. Benötige ich jemanden, der mir hilft, wenn ich wieder nach Hause komme?	Sozialarbeiter

Schlaganfall-Ressourcen in der Gemeinde

Wenn Sie Fragen haben oder nach der Entlassung weitere Hilfe benötigen, wenden Sie sich an:

Ontario Health at Home: Waterloo Wellington

1-888-883-3313 Durchwahl: 7407

Montag – Freitag 8:30 - 20:30 Uhr

Ontario Health at Home: Hamilton, Niagara, Haldimand, Brant und Burlington

1-800-810-0000 Durchwahl: 1500

Montag – Freitag 8:30 - 20:30 Uhr

March of Dimes Canada After Stroke Support Line:

+1-888-540-6666

Montag – Freitag 8:30 - 20:30 Uhr