



**FRAGILE SUISSE**

Für Menschen mit Hirnverletzung  
und Angehörige



Mit  
Notfall-  
kärtchen

**Schlaganfall**

**Richtig vorbeugen**

**und handeln**

# Schlaganfall: richtig vorbeugen



## Ausreichende 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.



## Stress reduzieren

- Stress durch Entspannungstechniken abbauen.
- Sich gezielte Auszeiten nehmen (singen, tanzen, etc.).



## 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

Die meisten Schlaganfälle können mithilfe des Symptom-Checks FAST rasch erkannt werden.



The diagram illustrates the FAST mnemonic for stroke symptoms. It consists of four columns, each with an icon, a letter, and a description. The background is blue. The icons are white with red highlights indicating the affected area: a face with a red line on the right side, an arm with a red line on the right side, a person with a red squiggly line for a mouth and a speech bubble, and a smartphone with a clock and the number 144.

			
<b>F</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>T</b>
<b>Face (Gesicht)</b> einseitige Lähmung	<b>Arms (Arme)</b> eingeschränkte Armbewegung	<b>Speech (Sprache)</b> undeutliche Aussprache	<b>Time (Zeit)</b> keine Zeit verlieren 144 anrufen

## Rasch handeln, jede Minute zählt!

1. Bei Verdacht 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. Bei Verdacht 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. Bei Verdacht 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.



FRAGILE  
SUISSE

Notfall-  
Tipps

Was tun

bei Schlaganfall?

Weitere Informationen unter [www.fragile.ch](http://www.fragile.ch)



FRAGILE  
SUISSE

Notfall-  
Tipps

Was tun

bei Schlaganfall?

Weitere Informationen unter [www.fragile.ch](http://www.fragile.ch)

# Haben Sie Fragen?

Kontaktieren Sie uns –  
FRAGILE Suisse hilft Ihnen gerne weiter!

## Unsere Dienstleistungen

- Kostenlose Helpline unter 0800 0800 256 256  
(Mo–Fr, 10–13 Uhr)
- Telefonische und persönliche Beratung
- Begleitetes Wohnen für Betroffene – daheim statt im Heim
- Kurse für Betroffene und Angehörige,  
Weiterbildungen für Fachpersonen
- Selbsthilfegruppen, Freizeitaktivitäten und Treffpunkte  
für Betroffene und Angehörige in den Regionen
- Information und Sensibilisierungsarbeit

## FRAGILE Suisse

Badenerstrasse 696  
8048 Zürich  
Tel. 044 360 30 60

[www.fragile.ch](http://www.fragile.ch)  
[info@fragile.ch](mailto:info@fragile.ch)

