

Prävention



- Blutdruck regelmässig kontrollieren und behandeln lassen (Bluthochdruck kann zu Blutungen oder Gerinnseln führen)
- Herzrhythmusstörungen, Diabetes sowie erhöhte Cholesterinwerte behandeln lassen
- Regelmässig körperlich aktiv sein
- Sich gesund und ausgewogen ernähren
- Übergewicht vermeiden oder reduzieren
- Stress abbauen und auf ausreichend Erholung achten
- Konsum von Zigaretten und Alkohol vermeiden oder reduzieren



Video **BE FAST** –
jetzt scannen

Als schweizerische Patienten- und Fachorganisation setzen wir uns für Prävention von Hirnverletzungen ein.

FRAGILE Suisse

www.fragile.ch
info@fragile.ch

Spendenkonto:

IBAN CH 77 0900 0000 8001 0132 0



FRAGILE SUISSSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

SCHLAGANFALL? BE FAST – jede Minute zählt!



Balance
Gleichgewicht



Eyes
Augen



Face
Gesicht



Arms
Arme



Speech
Sprache



Time
Zeit

BE FAST –

ZEIT IST HIRN

Bei einem Schlaganfall treten nicht alle Symptome gleichzeitig auf.

Balance (Gleichgewicht):

Bitte die Person, einige Schritte auf einer Linie zu gehen oder auf ein Bein zu stehen. Schwankt die Person? Hat sie Gleichgewichtsprobleme oder Schwindel?



Eyes (Augen):

Frag die Person, ob sie doppelt, unscharf oder plötzlich nur noch auf einem Auge sieht.



Face (Gesicht):

Bitte die Person zu lächeln. Hängt ein Mundwinkel herab, deutet das auf eine Halbseitenlähmung hin.



Arms (Arme):

Bitte die Person, die Arme nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung können nicht beide Arme gehoben werden, ein Arm sinkt oder dreht sich.



Speech (Sprache):

Lass die Person einen einfachen Satz nachsprechen. Ist sie dazu nicht in der Lage oder klingt die Stimme verwaschen, liegt vermutlich eine Sprachstörung vor.



Time (Zeit):

Zögere nicht, wähle unverzüglich den **Notruf 144** und schildere die Symptome. Denn mit jeder Minute sterben weitere Nervenzellen ab. Zeit ist Hirn.

