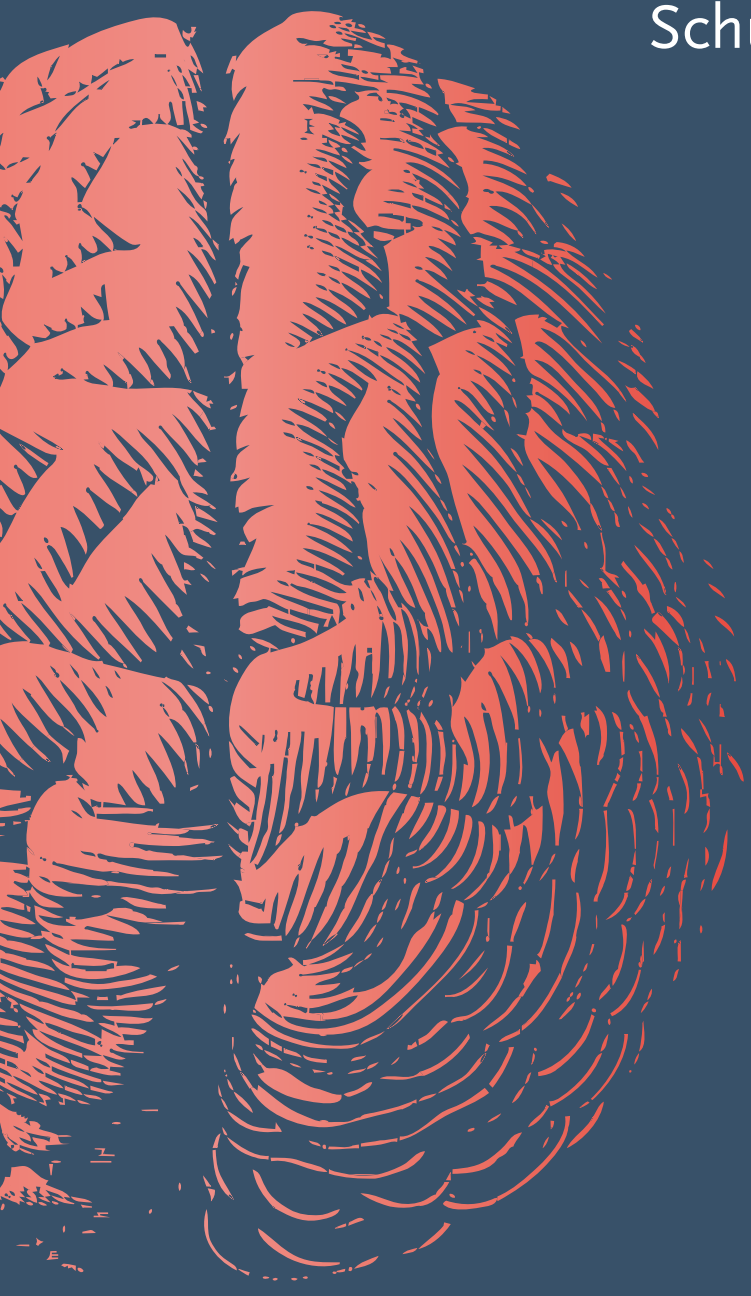
sano



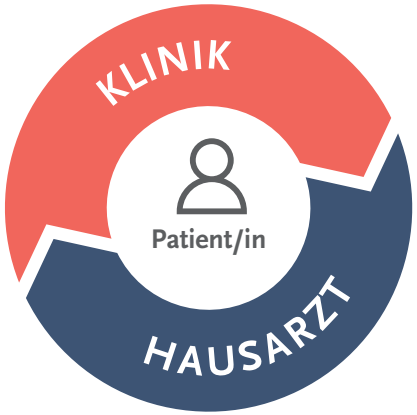
Schulungsmappe für Patienten

SANO: Konzept und zeitlicher Ablauf

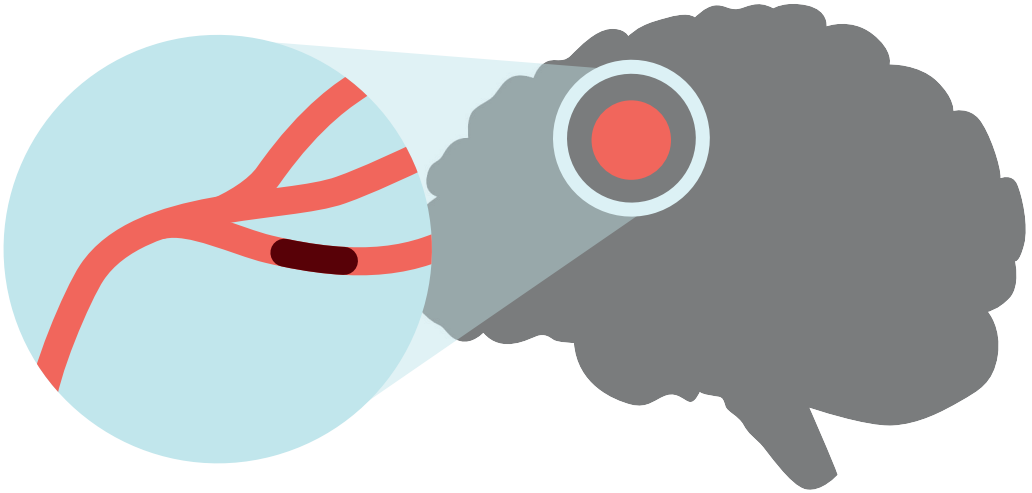
sano

Besuche in der Klinik + Besuche beim Hausarzt nach Bedarf

Basisuntersuchung + Zielvereinbarung → 1 Monat → 3 Monate → 6 Monate → 9 Monate → Abschluss 1 Jahr



Was ist ein Schlaganfall?





Hirninfarkt



Hirnblutung

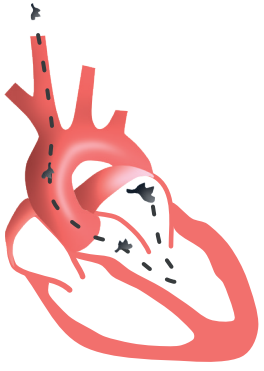
Bei der häufigsten Form der Schlaganfälle kommt es durch den Verschluss eines Blutgefäßes zu einer Mangeldurchblutung in einem Teil des Gehirns (so genannter Infarkt).

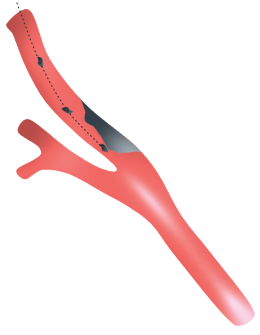
Dadurch treten neurologische Ausfallerscheinungen auf, die abhänging von dem betroffenen Bereich im Gehirn sind.

Ursachen von Hirninfarkten

Schlaganfall (cerebrale Ischämie)

Embolien aus dem Herz	Atherosklerose	Kleine Blutgefäße	Andere Ursachen	Ungeklärte Ursache
30%	25%	25%	5%	15%







• • •

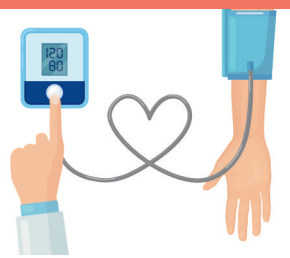
?

Die Ursache des Schlaganfalls bestimmt die spätere Vorbeugung.

Risikofaktoren

sano

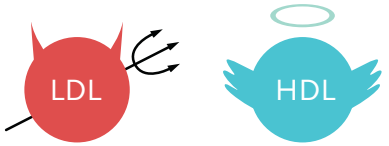
Bluthochdruck



Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)



Erhöhtes Cholesterin



Herzrhythmus-störungen (Vorhofflimmern)



Rauchen



Bewegungsmangel

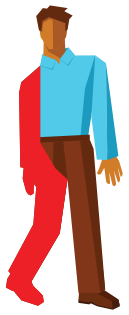


Ernährung



Schlaganfall: Die wichtigsten Symptome

sano



Einseitige Schwäche
von Arm und/oder Bein



Sprachstörung



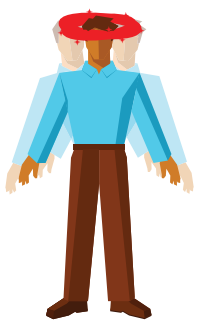
Einseitiges Taubheitsgefühl



Doppelbilder oder
Gesichtsfeldausfall

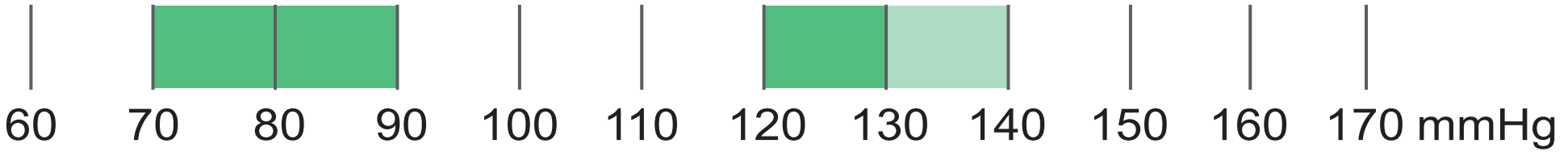


Hängender Mundwinkel



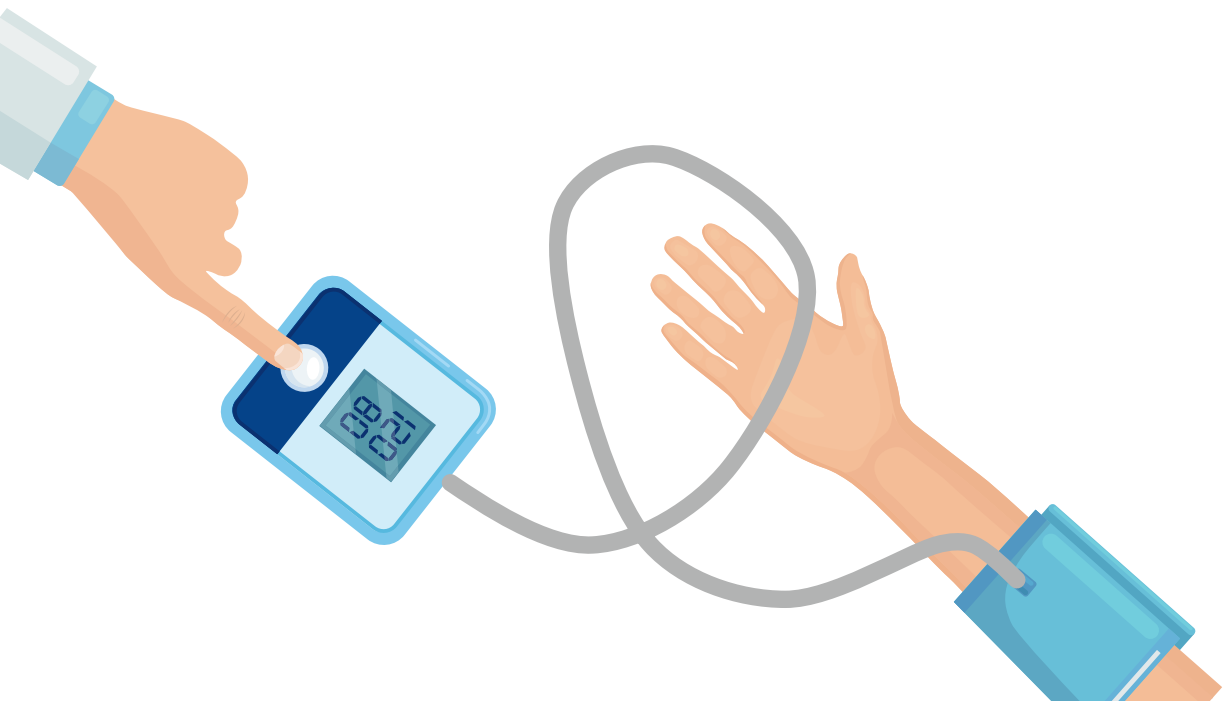
Drehschwindel,
Gleichgewichtsstörung

Bluthochdruck



Optimale Werte für Schlaganfall und andere Herz-Kreislauferkrankungen:

120-130(-140) / 70-90 mmHg

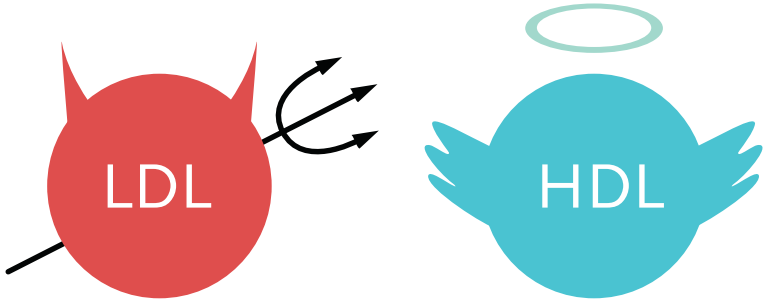


Einen zu hohen Blutdruck spürt man meistens nicht.

Aber: Je höher der Blutdruck, desto höher ist das Risiko für Schlaganfall und andere Herz-Kreislauf-Erkankungen.

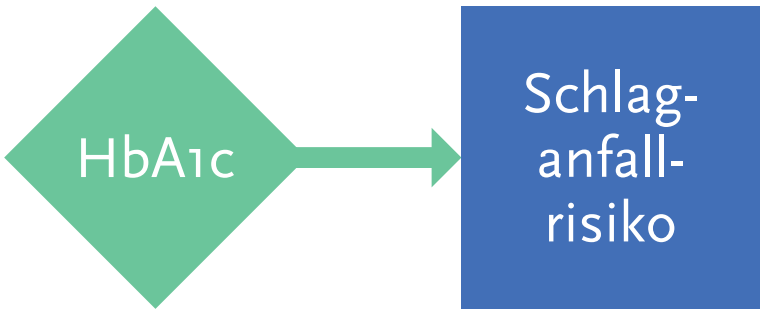
Messung des Blutdrucks:
– mit Oberarmmanschette
– Manschette auf Herzhöhe
– im Sitzen nach 5 Min. Ruhe
– gleicher Arm, gleiche Position

Cholesterin (Blutfette)



Der Wert für LDL-Cholesterin sollte **unter 100 mg/dl** liegen, bei Patienten mit Erkrankungen der Herzkrankgefäße **unter 70 mg/dl.**

Blutzucker (Diabetes mellitus)



Der **Langzeit-Blutzuckerwert (HbA1c)** ist ein Maß dafür, wie gut der Blutzucker eingestellt ist.
Der Zielwert wird individuell festgelegt.

Je höher der HbA1c-Wert ist, desto höher ist das Schlaganfallrisiko.

Rauchen

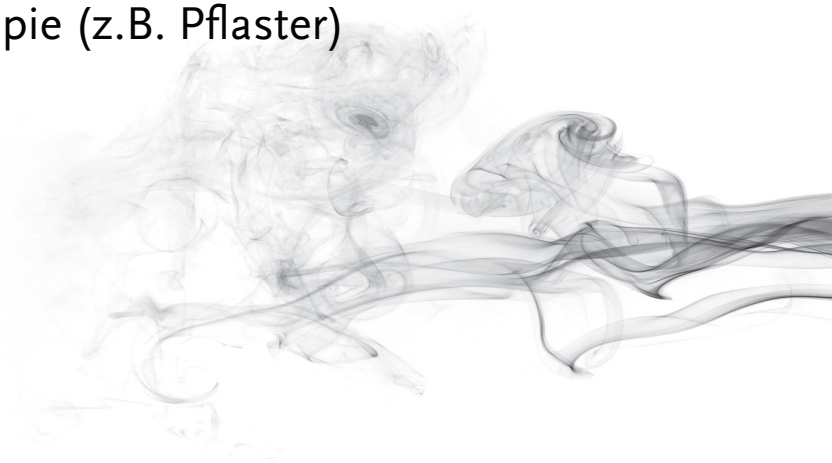
– Schon **kleine Mengen** Tabak erhöhen das Schlaganfallrisiko.

– Je mehr geraucht wird, **desto höher ist das Risiko.**

– Durch einen **Rauchstopp** reduziert sich das Risiko nach einigen Jahren auf das von Nichtrauchern!

Möglichkeiten der Zielerreichung:

– Rauchentwöhnprogramm
– Nikotinersatztherapie (z.B. Pflaster)
– Medikamente



Alkohol

Empfehlung: **für Frauen:** maximal 1 Standarddrink pro Tag
für Männer: maximal 2 Standarddrinks pro Tag

(1 Standarddrink entspricht 1/4 Liter Bier oder oder 1/8 Liter Wein)



sano

Empfehlung: **mindestens 5 Portionen**

Obst/Gemüse pro Tag

Als Maß für eine Portion wird die eigene Hand empfohlen.



Bewegung

Empfehlung:

3–4 x / Woche

moderate bis intensive körperliche Aktivität jeweils > 40 Minuten

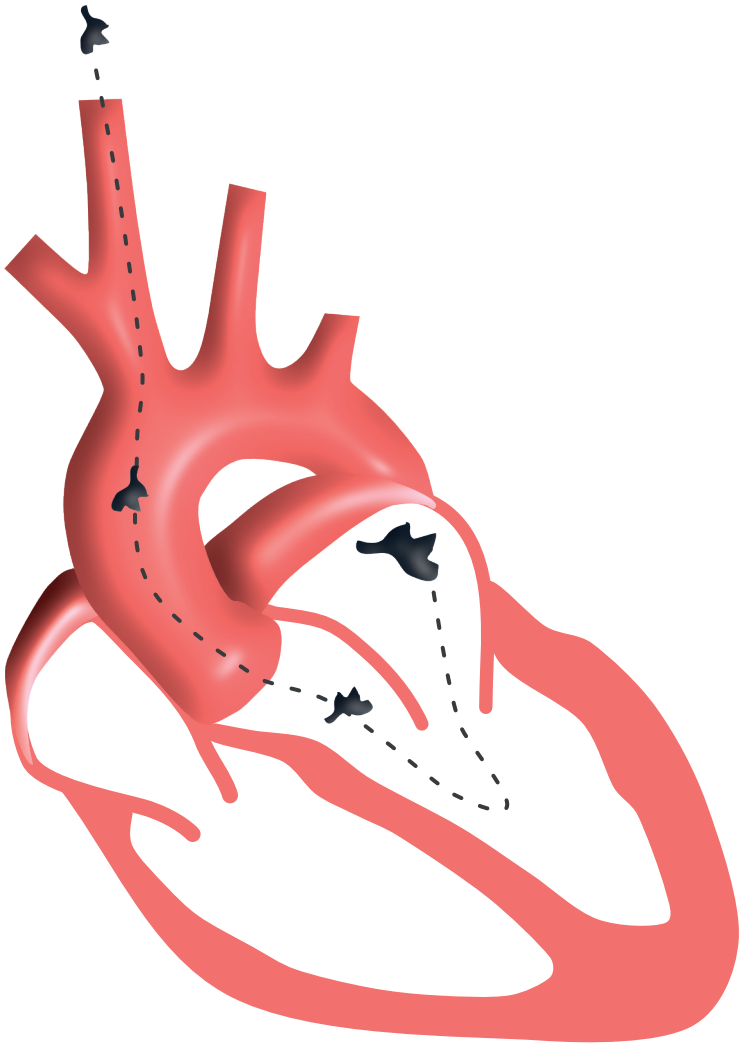
Moderat: Walking, Radfahren
Intensiv: Jogging

Körperliche Aktivität pro Woche





Schlaganfallursachen: Vorhofflimmern



Beim Vorhofflimmern können sich in der linken Vorkammer im Herz Blutgerinnsel bilden, die sich lösen und ins Gehirn geschwemmt werden können: Es kommt zum Schlaganfall.

Durch eine medikamentöse Gerinnungshemmung kann die Bildung der Blutgerinnsel verringert werden.

Schlaganfallursachen: Engstelle einer Halsschlagader



Durch Ablagerungen in der Gefäßwand kann es zu einer Engstelle der Halsschlagader kommen. Innerhalb der Engstelle können sich Blutgerinnsel bilden und im Gehirn ein Gefäß verstopfen: Es kommt zum Schlaganfall.

In der Regel werden hochgradige Engstellen, die bereits zu einem Schlaganfall geführt haben, zur Vorbeugung durch eine Operation oder einen so genannten Stent beseitigt.

Medikamente nach Schlaganfall

Gerinnungshemmer

– Acetylsalicylsäure (ASS, Aspirin®)

– Clopidogrel (Plavix®)

Bei Vorhofflimmern:

– Apixaban (Eliquis®)
– Dabigatran (Pradaxa®)
– Rivaroxaban (Xarelto®)
– Edoxaban (Lixiana®)
– Phenprocoumon (Marcumar®)

Gerinnungshemmer können verhindern, dass sich Blutgerinnsel bilden und wichtige Blutgefäße verstopfen.

Cholesterinsenker

z. B.

– Simvastatin
– Atorvastatin
– Pravastatin

usw.

Cholesterinsenker reduzieren das Schlaganfallrisiko unabhängig von der Höhe des Cholesterinspiegels.

Blutdrucksenker

z. B.

– Ramipril
– Candesartan
– Amlodipin

usw.

Durch eine Normalisierung des Blutdrucks können Schäden an den Gefäßwänden verhindert werden.

