

# VORBEUGUNG VON ERNEUTEN SCHLAGANFALLEREIGNISSEN





## Vorbeugung von erneuten Schlaganfallereignissen: **Machen Sie den persönlichen Check-Up**

---

Name, Vorname

---

Patienten Etikett

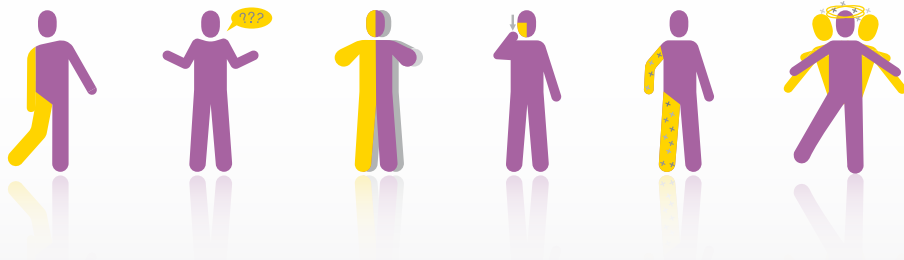
Klinik für Neurologie  
mit Klinischer Neurophysiologie  
Herz-Jesu-Krankenhaus, Münster-Hiltrup  
Westfalenstraße 109  
48165 Münster-Hiltrup

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,  
sehr geehrte Angehörige,

aktuell werden Sie bzw. Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger auf unserer Schlaganfallstation aufgrund eines Schlaganfalls behandelt.

Während der stationären Behandlung kommt es häufig zu Fragen zu Ursachen oder wie man weiteren Schlaganfällen vorbeugen kann. Diese werden im Visitengespräch oder den Arztkontakten nicht immer ausreichend erinnert. Daher haben wir uns entschieden, Informationen zum Thema Ursachen und Schlaganfallverhütung schriftlich zur Verfügung zu stellen und individuell an Ihre Situation anzupassen.

Ziel dieser Broschüre ist es, Sie in Ihrer aktiven Mitarbeit zur Vorbeugung weiterer Schlaganfälle zu unterstützen. Außerdem kann die Broschüre als Leitfaden für Fragen und Therapieziele während und nach dem stationären Aufenthalt dienen.



## Mögliche Hinweise für einen Schlaganfall:

### Plötzliches Einsetzen ...

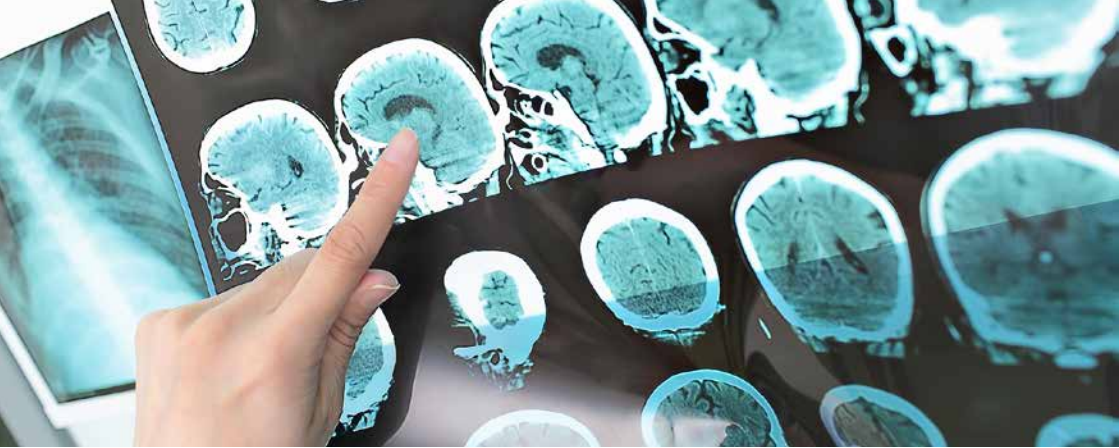
- einer Lähmung eines Armes, Beines oder einer Körperhälfte
- einer Gesichtslähmung mit hängendem Mundwinkel
- einer halbseitigen Gefühlsstörung
- eines undeutlichen Sprechens oder eines Ausfalls von Sprache oder Sprachverständnis
- einer Sehstörung auf beiden Augen
- einer Koordinationsstörung
- eines starken Schwindels mit Fallneigung
- einer anhaltenden Bewusstseinsstörung

**Sofort den Notruf unter 112 verständigen!**

Folgende Ursachen des Schlaganfalls bei Verschluss einer Hirnschlagader treffen für mich zu:

- 1. **Verengungen durch Gefäßwandablagerungen:**
  - a. einer großen Hirnbasis-Schlagader
  - b. einer großen Halsschlagader
  - c. Verkalkung der Hauptschlagader (Aorta)
- 2. **Verengungen der kleinsten Gefäße im Gehirn**
  - a. nur eine kleine Schlaganfallnarbe erkennbar
  - b. bereits mehrere kleine Schlaganfallnarben erkennbar
- 3. **Gerinnselverschleppung aus dem Herzen**
  - a. Vorhofflimmern
  - b. Frischer Herzinfarkt
  - c. Massive Herzmuskelschwäche
  - d. Gerinnselbildung auf den Herzklappen
  - e. Andere:
- 4. **Seltene Ursache:**
  - a. Verletzung der Wand einer Schlagader (Dissektion)
  - b. Gerinnselbildung in einer Hirnvene (Hirnvenenthrombose)
  - c. Paradoxe Hirnembolie infolge eines Defekts in der Herzscheidewand
  - d. Störung der Blutgerinnung
  - e. Andere Ursache:
- 5. **Die Ursache für den Schlaganfall konnte trotz intensiver Suche nicht identifiziert werden**

Zutreffendes bitte ankreuzen



Folgende Ursachen einer Hirnblutung treffen für mich zu:

- 1. Hoher Blutdruck (Hauptursache)
- 2. Kleine Blutgefäßveränderungen im Gehirn
- 3. Aussackung eines Gefäßwandabschnitts (Aneurysma)
- 4. Blutverdünnung (z. B. durch Marcumar)
- 5. Blutgerinnungsstörungen
- 6. Stauung der ableitenden Hirnvenen
- 7. Andere Ursache: \_\_\_\_\_

Zutreffendes bitte ankreuzen

Folgende **behandelbare** Risikofaktoren eines Schlaganfalls treffen für mich zu:

- 1. Bluthochdruck
- 2. Rauchen
- 3. Fettstoffwechselstörung
- 4. Zuckerkrankheit
- 5. Übergewicht
- 6. Bewegungsmangel
- 7. Vorhofflimmern
- 8. Herzmuskelschwäche
- 9. Starker Alkoholkonsum
- 10. Gerinnungsstörung
- 11. Andere: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Zutreffendes bitte ankreuzen



## Die wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung:

### Risikoprofil:

- Nach einem Schlaganfall ist das Risiko für weitere Schlaganfälle oder andere Durchblutungsstörungen (z. B. Herzinfarkt) erhöht
- Patienten, die sich strikt an die Vorgaben zur Vorbeugung (Prävention) halten, können das **Wiederholungsrisiko** für einen weiteren Schlaganfall **drastisch senken**

### Blutgerinnung:

- Eine **dauerhafte Blutverdünnung** ist notwendig, sofern es sich um eine **Durchblutungsstörung** des Gehirns handelt. Diese wird anhand des Risikoprofils festgelegt
  - **Mein Ziel:**
    - ASS 100 mg 1 x täglich
    - Dauerhafte Einnahme von Clopidogrel 75 mg 1 x täglich
    - Vorübergehende Einnahme von Clopidogrel 75 mg 1 x täglich (für \_\_\_ Tage)
    - Phenprocoumon (z. B. Marcumar®) unter regelmäßigen INR-Kontrollen, Zielbereich von 2,0 – 3,0
    - Dabigatran (Pradaxa®) unter regelmäßigen Kontrollen der Nierenfunktion und ausreichender Trinkmenge
    - Rivaroxaban (Xarelto®) unter regelmäßigen Kontrollen der Nierenfunktion und ausreichender Trinkmenge
    - Apixaban (Eliquis®) unter regelmäßigen Kontrollen der Nierenfunktion und ausreichender Trinkmenge
    - Edoxaban (Lixiana®) unter regelmäßigen Kontrollen der Nierenfunktion und ausreichender Trinkmenge
    - Keine Blutverdünnung, da aufgrund einer Begleiterkrankung bei mir ein zu hohes Blutungsrisiko besteht
    - Keine Blutverdünnung, da eine Hirnblutung aufgetreten ist
- Zutreffendes bitte ankreuzen

### Blutdruck:

- Der Bluthochdruck ist der gefährlichste Risikofaktor für den Schlaganfall und muss strikt behandelt werden. Optimal sind Blutdruckwerte um 120/80 mmHg
- Eine Blutdrucksenkung nach Schlaganfall kann auch bei normalem Ausgangs-Blutdruck sinnvoll sein. Weitere Informationen zum Bluthochdruck sind auf der Internetseite der Deutschen Schlaganfall-Hilfe zu finden. ([www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de))
- **Meine Ziele:**
  - Dauerhafte Einnahme eines Blutdrucksenkers
  - Erster Blutdruckwert (systolisch) dauerhaft unter 140 mmHg
  - Zweiter Blutdruckwert (diastolisch) dauerhaft unter 90 mmHg
  - Als Diabetiker müssen meine Blutdruckwerte stärker gesenkt werden:
    - Erster Blutdruckwert dauerhaft unter 130 mmHg liegend
    - Zweiter Blutdruckwert dauerhaft unter 85 mmHg liegend
  - Ich werde regelmäßige Selbstmessungen vornehmen und die Werte notieren (Besprechung mit meinem Hausarzt)
  - Einmal jährlich werde ich eine 24-Stunden-Blutdruckmessung veranlassen
  - Bei Werten oberhalb des Zielbereiches muss meine Medikation verstärkt werden

### Rauchen:

- Beendigung des Rauchens senkt das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt
- Bereits die Halbierung des täglichen Zigarettenkonsums halbiert mein Risiko
- **Meine Ziele:**
  - Strikte Vermeidung des Rauchens
  - Unterstützung seitens des Hausarztes/der Hausärztin oder der Krankenkasse bei der Raucherentwöhnung
- Zutreffendes bitte ankreuzen



### Blutzucker:

- Die Blutzuckerwerte sollten nach einem Schlaganfall möglichst normwertig sein
- Zuckerkrankte sollten eine gezielte Schulung erhalten und eigenständige Blutzuckerkontrollen durchführen
- Weitere Informationen finden Sie unter: [www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)
- **Meine Ziele:**
  - Mindestens zweimal jährlich müssen Kontrollen der Blutzuckerwerte erfolgen. Sofern die Nüchtern-Werte über 120 mg/dl liegen sind weiterführende Blutzuckeruntersuchungen und gegebenenfalls eine Diabetes-Behandlung erforderlich
  - Als Diabetiker müssen meine Blutzuckerwerte möglichst zwischen 80 – 130 mg/dl liegen. Der HbA1c-Werte im Blut muss regelmäßig kontrolliert werden und sollte zumindest unter 7% liegen
  - Sofern die Zielwerte nicht erreicht sind, ist eine Intensivierung der Diabetes Behandlung notwendig
- Zutreffendes bitte ankreuzen



### Blutfette:

- Ziel-LDL-Cholesterinwerte nach einem Schlaganfall möglichst sogar unter 100 mg/dl (Ausnahme Hirnblutung)
- Bei Vorliegen einer der nachfolgenden Faktoren sollte der LDL-Wert auf unter 100 mg/dl gesenkt werden:
  - Nachweisbare Arteriosklerose der Hirnschlagadern
  - Abgelaufener Herzinfarkt oder bekannte koronare Herzerkrankung (KHK)
  - Schaufensterkrankheit an den Beinen (pAVK)
  - Vorliegen einer Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- Bei Vorliegen einer Verengung der Hirnbasisarterien sollte der LDL-Wert auf unter 80 mg/dl gesenkt werden
- Weitere Informationen finden Sie unter: [www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)
- **Meine Ziele:**
  - LDL-Wert dauerhaft unter 80 mg/dl
  - LDL-Wert dauerhaft unter 100 mg/dl
  - Fettarme und vitaminreiche Ernährung
  - Zweimal jährlich müssen Kontrollen der Blutfettwerte erfolgen. Bei zu hohen LDL-Werten muss die Behandlung intensiviert werden
  - Medikation mit einem Cholesterinsenker, im ersten Jahr regelmäßige Kontrollen der Leber- und Muskelwerte, das Auftreten von Muskelschmerzen sollte dem Hausarzt gemeldet werden, hängt aber oft nicht mit der Einnahme zusammen

Zutreffendes bitte ankreuzen

### Gewicht:

- Nach einem Schlaganfall ist die Einhaltung eines normalen Körpergewichtes von großer Wichtigkeit
- Durch eine konsequente Gewichtsabnahme verbessern sich die Werte von Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker, wodurch das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt weiter gesenkt werden kann
- Weitere Informationen finden Sie unter: [www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)
- **Meine Ziele:**
  - Einhaltung von Normalgewicht
  - Gewichtsabnahme unter ärztlicher Aufsicht
  - Sollte mir das nicht gelingen, kann ich mit meiner Krankenkasse Kontakt aufnehmen und fachliche Unterstützung sowie eine Diätberatung erhalten

Zutreffendes bitte ankreuzen

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körperlänge (m)} \times \text{Körperlänge (m)}}$$

Kategorie	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Risiko
Untergewicht	< 18,5	Niedrig
Normalgewicht	18,5 – 24,9	Durchschnittlich
Übergewicht	25 – 29,9	Gering erhöht
Adipositas Grad 1	30 – 34,9	Erhöht
Adipositas Grad 2	35 – 39,9	Hoch
Adipositas Grad 3	> 40	Sehr hoch



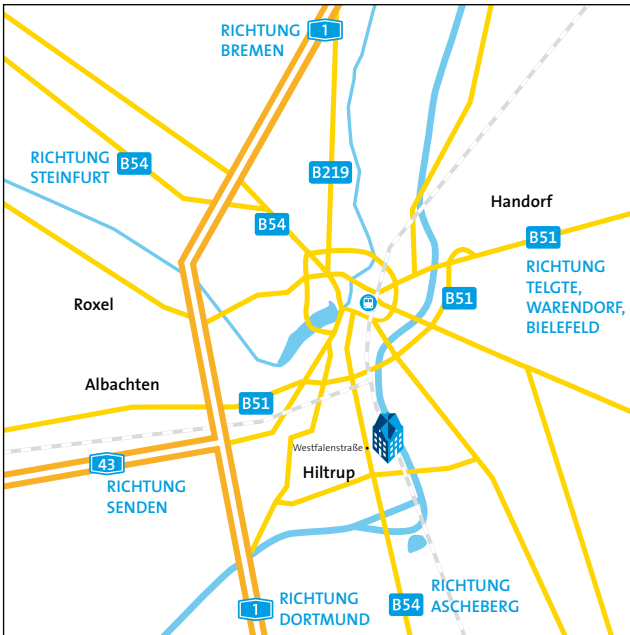
### Ernährung:

- Durch eine fettarme und vitaminreiche Ernährung kann das Risiko für Schlaganfall und Herz-Kreislaufkrankungen gesenkt werden
- **Meine Ziele:**
  - Vielfältige Ernährung mit v. a. pflanzlichen Zutaten
  - Mindestens 3 x täglich eine Portion Obst (z. B. ein Apfel) und Gemüse (z. B. eine Tomate)
  - Bevorzugung von Vollkorn-Produkten
  - Milchprodukte wie Joghurt, Käse oder Quark sollten in meinem täglichen Ernährungsplan vorkommen, Fisch ein- bis zweimal pro Woche
  - Nicht mehr als 600 Gramm Fleisch pro Woche
  - Bevorzugung von pflanzlichen Fetten wie Rapsöl und Olivenöl
  - Sparsamer Einsatz von Zucker und Salz
  - Ausreichende Trinkmenge in Absprache mit der Ärztin/dem Arzt
  - Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen. Wer in Ruhe isst, hat mehr davon. Sie reduzieren damit Ihre Kalorienzufuhr, weil das Sättigungsgefühl früher einsetzt, und fördern den Genuss
  - Vermeiden regelmäßigen Alkoholkonsums
  - Zutreffendes bitte ankreuzen

### Bewegung:

- regelmäßige körperliche Aktivität in angemessener Intensität ist für jeden Menschen gesund und sinnvoll
- eine regelmäßige sportliche Betätigung beeinflusst zahlreiche Risikofaktoren günstig und führt zu einer Senkung des Risikos für Schlaganfall und Herzinfarkt
- **Mein Ziel:**
  - Sportliche (Ausdauer-)Betätigung, mindestens zweimal pro Woche, nach Möglichkeit unter ärztlicher Aufsicht bzw. nach ärztlicher Absprache
  - Ich nehme mir feste Zeiten für die sportliche Betätigung vor
  - Ich steige eher Treppen, als den Aufzug zu nehmen
  - Ich fahre wieder mehr mit dem Fahrrad
  - Ich finde die für mich geeignete Ausdauer-Betätigung heraus
  - Zutreffendes bitte ankreuzen





### **Herz-Jesu-Krankenhaus Münster-Hiltrup**

Westfalenstraße 109, 48165 Münster-Hiltrup

Telefon: 02501 17 - 0

[www.hjk-muenster.de](http://www.hjk-muenster.de)