

**BOSCH****BKK**

# Vorbeugung und Früherkennung eines Schlaganfalls

Jährlich ließen sich etwa 100 000 Schlaganfälle verhindern, wenn Risikofaktoren und Warnsignale ernst genommen und entsprechende Therapien durchgeführt würden.

## Beeinflussbare Risikofaktoren:

- ▶ Bluthochdruck
- ▶ Diabetes mellitus
- ▶ Rauchen
- ▶ Herzerkrankungen/Vorhofflimmern
- ▶ Psychosoziale Belastung/Depression
- ▶ Zu hohe Cholesterinwerte
- ▶ Übermäßiger Alkoholkonsum
- ▶ Übergewicht und Fehlernährung
- ▶ Bewegungsmangel

## Präventionsmaßnahmen:

- ▶ Ausgewogene Ernährung
- ▶ Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme
- ▶ Raucherentwöhnung
- ▶ Stressvermeidung
- ▶ Gewichtsabnahme
- ▶ Regelmäßige Bewegung und Sport
- ▶ Nicht-medikamentöse und medikamentöse Blutdruckeinstellung

Da bestimmte Risikofaktoren erblich sind, zählt das Vorkommen von Schlaganfällen in der nahen Familie ebenfalls zu den Risikofaktoren. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, welche Faktoren auf Sie zutreffen und was Sie persönlich mit einer gesunden Lebensweise tun können, um das Risiko eines Schlaganfalls zu verringern.

## Vorboten eines Schlaganfalls können sein:

- ▶ Schwäche oder Gefühlsstörungen einer Körperseite, besonders des Gesichts oder des Arms oder Beins
- ▶ Verlust der Sprechfähigkeit oder Schwierigkeiten, Gesprochenes zu verstehen
- ▶ Sehstörung, v. a. wenn Sie auf einem Auge auftritt
- ▶ Vorübergehende Doppelbilder
- ▶ Akut einsetzender Schwindel mit Gangunsicherheit
- ▶ Auch kurze Bewusstseinsstörung
- ▶ Vorübergehende Gedächtnis-, Erinnerungs- oder Orientierungsstörung
- ▶ Stark auftretender Kopfschmerz

## Typische Anzeichen eines Schlaganfalls:

- ▶ Plötzliche Lähmung einer Körperseite, (häufig im Arm stärker ausgeprägt als im Bein)
- ▶ Gefühlsstörung oder Taubheitsgefühl
- ▶ Herabhängender Mundwinkel
- ▶ Erschwertes Sprechen
- ▶ Sehstörungen/Doppelsehen
- ▶ Plötzliches Schwindelgefühl mit der Unfähigkeit zu sitzen oder zu stehen

Bei plötzlichem Auftreten der oben genannten Vorboten – auch wenn sie nur wenige Sekunden oder Minuten dauern – sollten Sie unverzüglich **Ihren Arzt** oder den Bereitschaftsdienst unter **Telefon 116 117** kontaktieren.

Bei Auftreten dieser Anzeichen sollten Sie nicht zögern, **den Notruf 112** zu wählen, damit schnellstmöglich eine Therapie begonnen werden kann.

**befit**  
für mehr Vitalität

## Die Bosch BKK – Patientenbegleitung

In vielen Regionen sind unsere Patientenbegleiter/innen für Sie aktiv, um gemeinsam mit Ihnen, Ihrem Arzt und anderen Leistungserbringern eine möglichst optimale Versorgung sicherzustellen, angepasst auf die jeweils individuelle Situation. Ihre Patientenbegleiter nehmen sich **Zeit** für ein ausführliches Gespräch – gerne auch bei Ihnen zu Hause.

Die Patientenbegleitung unterstützt mit Rat und Tat und steht Ihnen entlastend zur Seite. Gesundheitliche Leistungen werden bei Bedarf für Sie organisiert und aufeinander abstimmt. Das Angebot der Patientenbegleitung ist für Sie **kostenlos** und **freiwillig** und eine besondere Leistung für die Versicherten der Bosch BKK:

- ▶ Sie erhalten eine intensive Beratung zu Gesundheitsangeboten in Ihrer Nähe (z. B. Bewegungs- und Ernährungskurse oder auch psychotherapeutische Unterstützung).
- ▶ Kennen Sie die speziellen Arztprogramme der Bosch BKK? Die Patientenbegleiter wissen, welches gerade jetzt für Sie geeignet sein könnte.
- ▶ Rund um eine Rehabilitationsmaßnahme – von der Suche einer geeigneten Klinik bis zum Beginn – werden Sie bei Interesse unterstützt.
- ▶ Brauchen Sie eine Haushaltshilfe? Benötigen Sie Hilfsmittel? Der Patientenbegleiter bahnt den Weg.
- ▶ Kontakte zu Pflege- bzw. Sozialdiensten werden vermittelt. Eine individuelle Pflegeberatung unterstützt die Pflegebedürftigen ebenso wie die pflegenden Angehörigen.
- ▶ Auch den Weg zu einem Online-Pflegekurs zeigt Ihnen die Patientenbegleitung. Sie bestimmen, wann es losgeht.

Informationen zu diesen und weiteren Themen erhalten Sie nicht nur persönlich durch die Patientenbegleitung, sondern auch in der Geschäftsstelle in Ihrer Nähe oder online. Einen Eindruck über unser Angebot erhalten Sie mit unserem Film unter **[www.Bosch-BKK.de/Patientenbegleitung](http://www.Bosch-BKK.de/Patientenbegleitung)**