

WIR WÜNSCHEN IHNEN,
DASS SIE GESUND BLEIBEN!



ENTLASSUNG NACH SCHLAGANFALL

Was Betroffene und
Angehörige beachten sollten

Leitung Chefarzt Prof. Dr. med. Michael P. Malter
Sekretariat Klinik für Neurologie
 Hermann-Josef-Krankenhaus
Anschrift Tenholter Straße 43, 41812 Erkelenz
 Telefon: 02431 89-2771
 Telefax: 02431 89-2833
 E-Mail: neurologie@hjk-erkelenz.de
 www.krankenhaus-erkelenz.de

DAS WICHTIGSTE ZIEL IST DIE VERMEIDUNG EINES ERNEUTEN SCHLAGANFALLS

Folgende Punkte verringern die Wahrscheinlichkeit, dass Sie einen erneuten Schlaganfall erleiden:

MEDIKAMENTÖSE VORBEUGUNG

Bei Entlassung verordnet Ihnen Ihr Arzt ein oder mehrere Medikamente zur Schlaganfallvorbeugung. Achten Sie bitte auf die regelmäßige Einnahme, so wie von Ihrem Arzt angeordnet.

OPTIMALE BEHANDLUNG VON BEGLEITERKRANKUNGEN

Wenn Sie z. B. an Bluthochdruck (Arterielle Hypertonie), Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) oder einer Fettstoffwechselstörung (z. B. hohes Cholesterin) leiden, führt die strikte Behandlung dieser Krankheiten zu einem deutlich geringeren Risiko für einen erneuten Schlaganfall.

VERZICHT AUF NIKOTIN

Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren für Schlaganfälle, aber auch für andere Erkrankungen, wie z. B. den Lungenkrebs. Der Verzicht auf das Rauchen (Nikotinkarenz) ist somit von herausragender Bedeutung zur Verhinderung eines erneuten Schlaganfalls. Wenn Ihnen das abrupte Aufhören schwer fällt, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt eine schrittweise Entwöhnungstherapie besprechen.



GESUNDE ERNÄHRUNG

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zur allgemeinen Gesundheit und somit zur Schlaganfallverhütung bei. Vermeiden Sie allzu fett-haltige Speisen und „Fast Food“. Auch muss nicht jeden Tag Fleisch gegessen werden. Obst, Salat und Gemüse sollten fester Bestandteil Ihres täglichen Speiseplans sein. Koffein und Alkohol sind Genussstoffe und sollten daher verantwortungsvoll und nur in Maßen verzehrt werden.

BEWEGUNG UND SPORT

Regelmäßige Bewegung und Sport (soweit möglich) sind wichtige Bausteine in der Schlaganfallprävention. Sie beugen „Wohlstandserkrankungen“ wie Fettleibigkeit, Bluthochdruck und Zuckerkrankheit vor und UVGKIGTPWFGOCWE#CUUGGNKUEGDGPFPGP Wenn Sie unsicher sind, wie weit Sie sich belasten dürfen, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt über ein für Sie passendes Bewegungsprogramm sprechen.

