



**UP  
AGAIN**  
after stroke



**World Stroke Organization**

[WorldStrokeCampaign.org](http://WorldStrokeCampaign.org)

 WorldStrokeCampaign

 @WStrokeCampaign

 #WorldStrokeDay



# Schlaganfall ist eine der häufigsten Todesursachen weltweit.



Aber das ist nur ein Teil der Geschichte. Weltweit gibt es etwa 80 Millionen Schlaganfallüberlebende – von denen über 50 Millionen mit der einen oder anderen Art dauerhafter Behinderung leben. Für viele ist das Leben nach einem Schlaganfall nicht mehr das, was es einmal war, aber mit der richtigen Versorgung und Unterstützung ist ein lebenswertes Leben weiterhin möglich. **Wie uns Millionen Schlaganfallüberlebende jeden Tag beweisen, ist ein [#UpAgainAfterStroke](#) (Aufstehen nach dem Schlaganfall) durchaus möglich.**





# Was ist ein Schlaganfall?



Ein Schlaganfall bedeutet, dass die Blutversorgung eines Teils Ihres Gehirns unterbrochen wird. Ohne Blutversorgung können Hirnzellen beschädigt werden oder absterben. Dieser Schaden kann je nach der Stelle im Gehirn unterschiedliche Auswirkungen haben. Er kann sich auf den Körper auswirken, auf die Beweglichkeit und Sprache, aber auch auf das Denken und Fühlen. Einer der besten Wege, das Ergebnis nach einem Schlaganfall zu verbessern, sind ein schnelles Erkennen der Anzeichen für einen Schlaganfall sowie schnelle medizinische Hilfe.

## Face (Gesicht)

Hängt das Gesicht auf einer Seite?

## Arm

Ist ein Arm schwächer als der andere?

## Sprache Time (Zeit)

Kann die Person sprechen? Werden Worte vertauscht, ist die Sprache undeutlich?

Schnell handeln und einen Arzt aufsuchen!





# Das Leben nach einem Schlaganfall



Ein Schlaganfall kann jeden treffen, jederzeit, in jedem Alter – vom Säuglingsalter über die Kindheit und Jugend bis hin ins hohe Alter. Auch die Auswirkungen und die benötigte Art der Unterstützung nach einem Schlaganfall fallen unterschiedlich aus. Was uns verbindet, sind das Durchhaltevermögen und die Entschlossenheit Schlaganfallüberlebender, auf dem aufzubauen, was ein Schlaganfall nicht zerstören kann, und auf dem Weg der Besserung niemals aufzugeben.

Für die meisten Schlaganfallüberlebenden, Betreuer und Angehörigen wird sich das Leben grundlegend ändern. Das Leben nach einem Schlaganfall anzunehmen und sich darauf einzustellen, ist entscheidend für die Genesung und das Wohlbefinden. In ein „neues normales Leben“ zu finden, wird nicht über Nacht möglich sein – aber das ist OK. In der Arbeit mit Ihrem medizinischen Team an der Entwicklung neuer Routinen und durch das bewusste Setzen kleiner Ziele Schritt für Schritt sind Fortschritte möglich.





# Fürsorgliche Betreuung

Denken Sie immer daran, dass Ihr medizinisches und physiotherapeutisches Reheatem da ist, um Ihnen zu helfen. Halten Sie diese Fachleute auf dem Laufenden bei Ihrer Behandlung, Ihren Fortschritten, Veränderungen an Ihrer Erkrankung oder bei irgendwelchen Problemen. Fragen Sie sie, was Sie tun können, um die Besserung zu Hause zu fördern. Erkennen Sie an, dass Ihre Emotionen und Ihre Stimmung eine starke Auswirkung auf Ihre Lebensqualität und Motivation haben können, und sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, wenn Sie sich schlecht fühlen.

Die Checkliste der Welt-Schlaganfall-Organisation (World Stroke Organization, WSO) (Post-Stroke-Checkliste, PSC) für nach dem Schlaganfall ist eine Möglichkeit für Sie und Ihr Behandlungsteam, über Ihren laufenden medizinischen Bedarf nachzudenken, diesen zu besprechen und darauf einzugehen. Diese wurde ins Deutsche und in viele andere Sprachen übersetzt und kann auf der Website der World Stroke Campaign heruntergeladen werden.

Ein Schlaganfall kann Überlebenden und deren Betreuern gleichermaßen ein Gefühl der Isolation geben. Mit 80 Millionen Überlebenden weltweit sind Sie aber ganz bestimmt nicht allein! Kontakt zu anderen, die einen Schlaganfall erlitten haben, oder sich um einen Schlaganfallüberlebenden kümmern, praktische Tipps für den Alltag oder einfach nur das Lesen von Geschichten von Überlebenden und deren Genesung – all das kann viel bewirken und Ihnen helfen, sich an das neue „Normal“ zu gewöhnen.

Lesen Sie Geschichten vom Überleben und vom Weg der Besserung auf der Website und dem Blog der World Stroke Campaign.



# Ihr Überlebensnetzwerk



Es gibt weltweit Organisationen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, Menschen wie Sie die benötigte Versorgung und Unterstützung zukommen zu lassen. Viele davon werden von oder für Schlaganfallüberlebende und deren Betreuer betrieben. Wenden Sie sich an sie, wann immer Sie sie brauchen!

Vielleicht fühlen Sie sich selbst irgendwann bereit, auch aktiv zu werden und bei der Unterstützung anderer Schlaganfallüberlebender zu helfen oder über das Thema Schlaganfall aufzuklären oder auch Gelder für örtliche Schlaganfallorganisationen zu sammeln. Egal was Sie unternehmen möchten, wir wissen, dass die Teilnahme an einem Schlaganfall-Unterstützungsnetzwerk helfen kann, das Leben nach dem Schlaganfall wieder positiver zu sehen.

**Die Website World Stroke Campaign bietet eine Liste von Schlaganfall-Unterstützungsorganisationen auf der ganzen Welt, an die Sie sich wenden können.**

Sich mit Hilfe von Technologie mit anderen in Verbindung zu setzen, die die gleichen Erfahrungen haben, Tipps für den Weg zur Besserung miteinander teilen, oder helfen können, kann viel verändern. Technologie kann auch die Genesung fördern. Beispielsweise können Handy-Apps, die von Schlaganfall-Experten und Überlebenden getestet und bestätigt wurden, den langfristigen Fortschritt zwischen den Therapiesitzungen unterstützen.

**Auf My-Therappy.co.uk finden Sie viele kostenlose Apps, die von Schlaganfallüberlebenden und Fachleuten getestet und bewertet wurden.**



# Die „Global Stroke Bill of Rights“

Die Global Stroke Bill of Rights, eine weltweit gültige Erklärung der Rechte von Patienten mit Schlaganfall, wurde als Teil der World Stroke Campaign entwickelt, in Zusammenarbeit mit Schlaganfallüberlebenden und deren Betreuer weltweit. Darin aufgeführt ist das, was Patienten und ihre Betreuer rund um die Welt für ihre Genesung für am wichtigsten halten. Patienten wollen:

1. Hoffnung für die bestmögliche Genesung jetzt und in Zukunft.
2. Psychologische und emotionale Unterstützung in einer Form, die am besten zu meinem Bedarf passt.
3. Einbindung in alle gesellschaftlichen Aspekte, unabhängig von etwaigen Einschränkungen.
4. Finanzielle und andere Unterstützung, damit ich langfristig gut versorgt werde.
5. Unterstützung, um wieder arbeiten zu gehen und/oder andere Aktivitäten aufnehmen zu können, die mir nach dem Schlaganfall Spaß machen.
6. Zugang zu formellen und informellen Verbänden und Gruppen, um Zugang zu den Dienstleistungen zu bekommen, die ich brauche.
7. Verbindungen zu anderen Schlaganfallüberlebenden und Betreuern, um Unterstützung in meiner Genesung vom Schlaganfall zu bekommen und andere unterstützen zu können.
8. Unterschreiben Sie auf [www.worldstrokecampaign.org](http://www.worldstrokecampaign.org) unsere Online-Petition, damit die Prinzipien der Global Stroke Bill of Rights weltweit umgesetzt werden.

## ÜBER DIE WORLD STROKE ORGANIZATION

Die World Stroke Campaign ist eine Initiative der World Stroke Organization (WSO), die daran arbeitet, durch bessere Prävention, Behandlung und langfristige Unterstützung die Auswirkungen eines Schlaganfalls weltweit zu verringern. Um mehr zu erfahren, oder Kontakt zu uns aufzunehmen, gehen Sie auf [www.world-stroke.org](http://www.world-stroke.org)





Die Weltweite Kampagne gegen den Schlaganfall wurde durch großzügige finanzielle Beiträge ihrer Partnerfirmen möglich gemacht:

PLATIN-PLUS-SPONSOREN

**Medtronic**



SILBER-SPONSOREN

