

## So prüfen Sie einen Schlaganfall-Verdacht

Bitte Sie die betroffene Person:

- 1) **zu lächeln**  
Ist das Gesicht halbseitig verzogen?
- 2) **die Arme nach vorne zu strecken**  
Können beide Arme gehoben werden?
- 3) **einen einfachen Satz nachzusprechen**  
Klingt die Aussprache verwaschen?

Wählen Sie unverzüglich die **112**, wenn auch nur eines der Anzeichen auf einen Schlaganfall hindeutet, oder Sie unsicher sind. Ein Patient muss so schnell wie möglich in die Klinik gebracht werden.

## So prüfen Sie einen Herzinfarkt-Verdacht

Typische Anzeichen eines Herzinfarktes sind:

- 1) plötzlich einsetzende, länger als fünf Minuten anhaltende, **starke Schmerzen hinter dem Brustbein** und auf der linken Brustseite. Die Schmerzen können bis in den Hals oder auch in den Rücken, den Oberbauch und die Arme ausstrahlen.
- 2) kalter Schweiß, Blässe, **Engegefühl** in der Brust
- 3) Übelkeit, **Atemnot, Unruhe und Angst**

Nicht immer sind die Anzeichen bei einem Herzinfarkt eindeutig. **Wichtig:** Rufen Sie bei solchen Anzeichen sofort den Notarzt unter der Rufnummer **112** an!

Eine Veranstaltung der **GFO Kliniken Troisdorf** mit den Betriebsstätten **St. Josef Troisdorf** und **St. Johannes Sieglar** am **22. Oktober 2016 von 10 bis 15 Uhr** in der **Stadthalle Troisdorf**, Kölner Straße 167.

**Parkplätze** finden Sie direkt neben der Stadthalle im neuen Parkhaus. Die Bushaltestelle befindet sich vor dem Haupteingang der Stadthalle.

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.**



## GFO Kliniken Troisdorf

Betriebsstätte St. Johannes Sieglar  
Wilhelm-Busch-Str. 9 · 53844 Troisdorf-Sieglar  
[www.johannes-krankenhaus.com](http://www.johannes-krankenhaus.com)

Betriebsstätte St. Josef Troisdorf  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn  
Hospitalstraße 45 · 53840 Troisdorf  
[www.josef-hospital.de](http://www.josef-hospital.de)

Eintritt  
frei!



## Aktionstag Gesundheit

Klinik- & Gesundheits-Check 2016

## GFO Kliniken Troisdorf

Betriebsstätte St. Josef Troisdorf  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn  
Betriebsstätte St. Johannes Sieglar

# Aktionstag Gesundheit

## Der Klinik- & Gesundheits-Check 2016

Wenn jemand zum Arzt geht, ahnt er es schon: irgendwann kommt die mit sorgenvollem Gesicht vorgetragene Ermahnung: „Ihr Gewicht macht mir Sorgen – Sie sollten abnehmen! Verzichten Sie auf Fettiges! Und der Blutdruck?! Können Sie sich etwas mehr bewegen? Sie rauchen? Das sollten Sie einstellen! Und Alkohol: sehr wenig!“

Sind Ärzte lebensfeindlich eingestellt? Nein! Es gibt auch unter ihnen viele Genussmenschen. Aber sie beraten ihre Patienten anhand vieler Studienergebnisse.

### Die Statistik zeigt es: Wer die genannten Risikofaktoren reduzieren kann, hat eine größere Chance auf Gesundheit.

Damit ist nicht nur ein langes Leben gemeint. Wohlbefinden im Alter hängt entscheidend davon ab, wie „fit“ man ist – und wie selbstständig!

Einen Schlaganfall zu vermeiden heißt, Behinderungen wie Lähmungen zu vermeiden. Einem Herzinfarkt vorzubeugen heißt, auch in hohem Alter noch alleine in die erste Etage zu kommen. Den wenigsten Menschen gelingt es, gänzlich ohne Risikofaktoren zu leben. Wer Knieprobleme hat, kann sich nicht mehr so viel bewegen, wie es eigentlich wünschenswert wäre. Wer eine angeborene Stoffwechselstörung hat (Diabetes mellitus Typ I), trägt eine Belastung für seine Blutgefäße mit sich.

### Es lohnt sich, sich um jeden einzelnen Risikofaktor Gedanken zu machen!

Ein Blutdruck im nicht-optimalen Bereich ist besser als einer im „roten Bereich“. Das ist der Grund, warum Ärzte ihre Patienten „gebetsmühlenartig“ auf deren Risikofaktoren ansprechen.

Übrigens, noch etwas aus der Forschung: Wein in moderaten Mengen gilt als „gesundheitsförderlich“. Das freut auch manchen Arzt!

### Schlaganfall und Herzinfarkt gehören nach wie vor zu den häufigsten Todesursachen der Menschen in Deutschland.

Tragischer Weise schlagen diese Ereignisse oft auch bei Menschen zu, die sehr bewusst für ihre Gesundheit leben. Dann kommt es darauf an, keine Zeit zu verlieren. Beim **Herzinfarkt** sind die ersten Maßnahmen oft entscheidend für das Überleben.

Darum sollte jeder Mensch grundlegende Kenntnisse in der sogenannten „Reanimation“ haben, also:

- Herzdruckmassage und
- Mund-zu-Mund-Beatmung

Beim **Schlaganfall** kommt es darauf an, den Patienten sofort in eine geeignete Klinik zu bringen. Auf einer „Stroke-Unit“ (= Schlaganfall-Station) können durch rechtzeitiges Handeln Behinderungen vermieden werden.

Beispiel „Schlaganfälle in Deutschland“.  
Anteil vollständiger Heilung.



- **Sind Sie ein Schlaganfall-Typ?**
- **Wie fit ist Ihr Herz?**
- **Sofort-Maßnahmen: Was tun, wenn es passiert?**

### Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und besuchen Sie den Aktionstag Gesundheit der GFO Kliniken Troisdorf.

- ✓ Ermitteln Sie Ihr persönliches **Risikoprofil**
- ✓ Lassen Sie die notwendigen **Untersuchungen** sofort und kostenlos durchführen
- ✓ **Informieren** Sie sich über moderne Behandlungsmethoden
- ✓ **Sprechen** Sie mit Ärzten und Experten

Ort	Programmpunkt
<b>Stadthalle Troisdorf, 22.10.2016 von 10 bis 15 Uhr</b>	
Foyer	Café & Begrüßung sowie wechselnde <b>Vorträge</b> zu neun aktuellen Themen
Halle 1	<b>Kostenlose Untersuchungen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ultraschall der Halsschlagader</li><li>• EKG, Bauchumfang, Blutzucker</li><li>• Blutdruckmessung</li></ul>
Halle 2	<b>Ausstellungen &amp; Informationen</b> Die Fachbereiche der Troisdorfer Kliniken stellen sich vor  <b>Vorführung „Reanimation“</b> Was tun, wenn es passiert?!
	<b>Ärztliche Beratung</b> und individuelle Auswertung Ihres persönlichen Risikoprofils

