

Wie erkenne ich einen Schlaganfall?

Der FAST-TEST

F - A - S - T steht für **Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit)**.

Mit diesem Test lassen sich die meisten Schlaganfälle in wenigen Sekunden erkennen.

Face: Bitten Sie die Person zu lächeln.

Ist das Lächeln einseitig verzogen? Hängt ein Mundwinkel herab?

Arms: Bitten Sie die Person, die Arme nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen.

Ist die Person unfähig, beide Arme zu heben und dabei die Handflächen nach oben zu drehen?

Speech: Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen.

Ist sie dazu nicht in der Lage? Klingt die Sprache verwaschen?

Time: Zeit ist Hirn! Treten bei mindestens einer dieser Aufgaben Probleme auf, wählen Sie sofort den Notruf

112

Teilen Sie dem Rettungsdienst mit, dass Sie einen Schlaganfall vermuten.

Ansprechpartnerin



Priska Petersen

Schlaganfall-Mentorin

Telefon: 0162 2152 828

E-Mail:

priska.petersen@schlaganfall-ring.de



**Gemeinsam statt einsam,
wir freuen uns auf Sie!**



Wir treffen uns jeden 3. Montag im Monat
von 15:00 bis 17:00 Uhr

Gemeindesaal der
Simon-Petrus Kirche
Harksheiderstraße 156
22399 Hamburg-Poppenbüttel

Der Zugang ist barrierefrei.

Anfahrt:

Mit der Buslinie 178

bis zur Haltestelle „Sandkuhlenkoppel“

von den Bahnstationen:

S-Bahn Poppenbüttel

U-Bahn Garstedt

Schlaganfall Selbsthilfegruppe Hamburg-Nord



**Hilfe
Beratung
Unterstützung**
für Patienten und
Angehörige

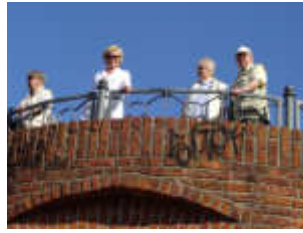
www.schlaganfall-ring.de/shg-hamburg-nord

shg-hamburg-nord@schlaganfall-ring.de

Mit einem Schlag ist alles anders

Die Schlaganfall Selbsthilfegruppe Hamburg-Nord bietet Ihnen Hilfe, Beratung und Unterstützung durch:

- Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und Angehörigen
- Individuelle Hilfe und Beratung bei der Akzeptanz der neuen Lebenssituation
- persönliche Gespräche
- regelmäßige Treffen zum gemütlichen Beisammensein, zum Feiern und neue Freunde kennenlernen
- aktive Freizeitgestaltung, z. B. Ausflüge
- aktuelle Informationen und Fachvorträge



Ausflug zum
Schiffshebewerk Scharnebeck



Die Selbsthilfegruppe tut uns gut

Wir stärken als Gruppe das Selbstbewusstsein,
fördern soziale Kontakte und geben
Orientierung und neuen Halt.

Unsere Gruppe besteht bereits seit 1992.
Wir freuen uns über jeden, der an unseren Treffen im
Gemeindesaal der Simon-Petrus Kirche teilnimmt.
Schauen Sie einfach mal unverbindlich vorbei, auch
Angehörige, Freunde und Interessierte sind
jederzeit herzlich willkommen.



Alles was wir brauchen
ist Hoffnung
auf der Suche nach dem
was uns wirklich ausmacht.

Menschen mit einem 'Handicap'
brauchen viel davon,
um in jeder Lebenslage,
jeden Moment,
jeden Tag
einen neuen Schritt zu wagen,
zu lernen
mit dem was sie ausmacht,
eine Brücke zu schlagen
zur Hoffnung,
zu sich selbst
und zu uns.

Hoffnung zeigt neue Wege.

Stefanie Esan

Weitere Informationen



Prof. Dr. Günter Seidel
*Chefarzt Neurologie
mit überregionaler Stroke Unit und
neurologischer Frührehabilitation*
E-Mail: g.seidel@asklepios.com

Asklepios Klinik Nord - Heidberg
Tangstedter Landstraße 400
22417 Hamburg

Telefon: 040 1818 8730 76
Telefax: 040 1818 8730 69
www.asklepios.com

Schlaganfall-Ring Schleswig-Holstein e.V.

Dahlmannstraße 1 · 24103 Kiel
Beratung für Patienten und Angehörige
Servicetelefon: 0431 5365 9545
www.schlaganfall-ring.de
E-Mail: mail@schlaganfall-ring.de



Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Telefon: 05241 97700
www.schlaganfall-hilfe.de
E-Mail: info@schlaganfall-hilfe.de



KISS Hamburg Kontaktstelle Wandsbek

Schloßstraße 12 · 22041 Hamburg
Telefon: 040 3992 6350
E-Mail: kisswandsbek@paritaet-hamburg.de
Regionale Beratungszeiten:
Montag und Donnerstag 10:00 bis 14:00 Uhr
Mittwoch 14:00 bis 18:00 Uhr
Selbsthilfe-Telefon: 040 3957 67

