

⚠ Der FAST-Test – bei Verdacht sofort 112 wählen



F – Gesicht

Lächeln lassen:
Mundwinkel hängt?



A – Arme

Arme strecken:
sinkt einer ab?



S – Sprache

Satz nachsprechen:
verwaschen?



T – Zeit

Ein Zeichen genügt:
sofort 112!

Der Test dauert unter einer Minute. Schon ein auffälliges Zeichen reicht für den Notruf – im Zweifel immer anrufen.

Nicht warten, ob es besser wird. Nicht den Hausarzt anrufen, nicht selbst ins Krankenhaus fahren. Der Rettungsdienst bringt den Patienten gezielt in eine Klinik mit Stroke Unit und meldet ihn vorab an – das spart entscheidende Minuten.

Weitere Warnzeichen neben FAST

- **Plötzliche Sehstörungen:** Doppelbilder, verschwommenes Sehen, Ausfall eines Gesichtsfeldes oder Erblinden auf einem Auge
- **Plötzlicher Schwindel mit Gangunsicherheit,** Fallneigung zu einer Seite
- **Taubheitsgefühl oder Kribbeln** in Gesicht, Arm oder Bein – meist einseitig
- **Heftigster Kopfschmerz,** wie er noch nie erlebt wurde („Vernichtungskopfschmerz“) – Hinweis auf eine Blutung
- **Schluckstörungen,** Verschlucken, ungewohntes Sabbern
- **Verwirrtheit,** Orientierungslosigkeit, Unfähigkeit, Gesprochenes zu verstehen

Gemeinsames Merkmal: die Plötzlichkeit. Beschwerden, die sich über Tage entwickeln, sind meist kein Schlaganfall. Was innerhalb von Sekunden oder Minuten auftritt, ist verdächtig.

Was Angehörige tun können

- **Reha-Antrag früh stellen:** Der Sozialdienst der Klinik hilft dabei. Anschlussheilbehandlung möglichst nahtlos an den Krankenhausaufenthalt anschließen.
- **Pflegegrad beantragen** – oft schon im Krankenhaus. Details unter Pflegegrade & Leistungen.
- **Wohnung vorbereiten:** Schwellen, Bad, Haltegriffe – siehe Hilfsmittel. Der Zuschuss für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen von bis zu 4.180 € ist genau dafür da.
- **Selbstständigkeit fördern, nicht abnehmen:** Was der Betroffene allein schafft – auch langsam und unbeholfen –, sollte er selbst tun. Jede übernommene Handlung ist eine verpasste Übung.
- **Therapie zu Hause fortsetzen:** Übungen aus der Reha in den Alltag einbauen, Rezepte für Physio-, Ergotherapie und Logopädie beim Hausarzt nachfordern.
- **Selbsthilfegruppen nutzen:** Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe vermittelt Gruppen und berät kostenlos.
- **Auf sich selbst achten:** Ein Schlaganfall trifft die ganze Familie. Die Umstellung ist oft abrupt und dauerhaft – Unterstützung anzunehmen ist keine Schwäche.

