

## Behandlungs- und Schulungsprogramm für Patient\*innen mit Bluthochdruck



Liebe Patientin, lieber Patient,

Bluthochdruck weit verbreitete Erkrankung. Ein zu hoher Blutdruck schadet auf Dauer Ihren Gefäßen und kann zu einem **Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenschäden** führen.

Indem Sie aktiv werden und Ihre **Lebensgewohnheiten ändern**, können Sie Ihren Bluthochdruck jedoch positiv beeinflussen. Das kann dazu führen, dass die Dosis Ihrer blutdrucksenkenden Medikamente verringert werden kann.

In unserem **Behandlungs- und Schulungsprogramm** möchten wir Ihnen das Wissen und die Fähigkeiten vermitteln, die Sie brauchen, um eine aktive Rolle in Ihrer Bluthochdruckbehandlung zu übernehmen.

Folgende Themen werden wir mit Ihnen besprechen:

1. **Selbstmessung des Blutdrucks**
2. **Ernährung und körperliche Bewegung**
3. **Medikamente**
4. **Rauchen, Stress, Untersuchungen**



Interessierte Angehörige sind ebenfalls herzlich eingeladen.

Falls Sie bereits ein Blutdruckmessgerät besitzen, bringen Sie dieses bitte mit. Für die Teilnahme am Programm empfehlen wir das Tragen kurzärmelige Kleidung, da Sie wiederholt Ihren Blutdruck messen werden.

### **Organisatorisches:**

Die Schulung besteht aus **vier Unterrichtseinheiten** und findet über einen Zeitraum von vier Wochen einmal wöchentlich am Donnerstag von 17 - 18.30 Uhr statt. Innerhalb der Unterrichtseinheit werden die oben genannten Themen von unserem Praxisteam in Gruppen von bis zu 6 Teilnehmenden vermittelt.

### **Kosten:**

Für Patient\*innen im DMP KHK und Diabetes ist die Teilnahme an der Schulung **kostenfrei**.

Auch für andere Patient\*innen übernehmen die Krankenkassen auf Antrag die Kosten vollständig oder zu einem großen Teil. Die Kosten pro Unterrichtseinheit betragen 16 €.

### **Nächste Termine:**

**Schulung Sommer 2024:** 23.05., 30.05., 06.06. und 13.06.

**Schulung Herbst 2024:** 10.10., 17.10., 24.10. und 31.10.

Um sich anzumelden sprechen Sie uns bitte persönlich an, oder schreiben Sie uns eine E-Mail.