

## Bluthochdruck

### Soll ich an einer Schulung teilnehmen?

Wie messe ich richtig meinen Blutdruck? Worauf muss ich beim Essen achten? Warum ist Bewegung wichtig? Antworten auf diese und andere Fragen bekommen Sie in einer sogenannten Patientenschulung. Diese vermittelt Wissen und hilft Ihnen, besser mit dem hohen Blutdruck zurechtzukommen. Daher raten Fachleute allen Menschen mit Bluthochdruck dazu, an einer solchen Schulung teilzunehmen.

#### Was ist eine Patientenschulung?

Eine Patientenschulung ist eine praxisorientierte Fortbildung, die sich an Menschen mit Bluthochdruck richtet. Sie soll Ihnen helfen, den Alltag mit der Erkrankung selbstständig zu meistern.

In der Regel findet die Schulung in kleinen Gruppen statt. Auch Angehörige oder wichtige Bezugspersonen können auf Wunsch daran teilnehmen.

#### Was lerne ich in einer Schulung?

Die Schulung vermittelt Ihnen Wissen und, ganz wichtig, praktische Kenntnisse. Dort lernen Sie:

- was Bluthochdruck eigentlich ist
- welche Ursachen es geben kann und wie die Krankheit entsteht
- warum Bluthochdruck Organe schädigen und Folgekrankheiten verursachen kann, wenn er nicht behandelt wird
- wie Sie den Blutdruck Zuhause richtig messen
- welche Blutdruckwerte normal sind und wie Sie Ihre vereinbarten Zielwerte erreichen können
- was zu einem gesunden Lebensstil dazugehört, zum Beispiel Bewegung und gesunde Ernährung
- welche körperlichen Aktivitäten und Sportarten bei Bluthochdruck geeignet sind
- wie Sie weniger Salz essen können
- warum Abnehmen für übergewichtige Menschen ratsam ist
- welche blutdrucksenkenden Medikamente es gibt und wie diese wirken
- wie Sie Ihren Blutdruck beobachten können, um dann möglicherweise selbst Ihre Behandlung mit Medikamenten anzupassen
- wie oft Kontrolluntersuchungen ratsam sind
- dass der Blutdruck leicht schwanken kann
- was zu tun ist, wenn Ihr Blutdruck entgleist, das heißt plötzlich sehr stark ansteigt



© Robert Kneschke – stock.adobe.com

#### Lohnt sich die Teilnahme?

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Sie untersuchen und mit Ihnen die Behandlung planen. Aber die Hauptarbeit machen Sie selbst: auf Ernährung und Bewegung achten, Blutdruck messen oder Medikamente regelmäßig und in der richtigen Dosis anwenden. Das heißt, der Verlauf Ihrer Erkrankung hängt maßgeblich von Ihnen ab.

Um Sie zu unterstützen, bekommen Sie Informationen zu Bluthochdruck. Außerdem erfahren Sie in einer Schulung, was Ihnen den Alltag mit der Erkrankung erleichtern kann. Hinweise aus Studien zeigen noch einen Vorteil: Wer an einer Schulung teilnimmt, kann seine Behandlung besser umsetzen und hat seinen Blutdruck besser unter Kontrolle.

Außerdem können Sie in der Gruppe mit anderen Betroffenen gemeinsam üben und sich austauschen. Andere Patientinnen und Patienten haben möglicherweise ähnliche Erfahrungen gemacht und können Ihnen Tipps geben.

#### Wie komme ich an eine Schulung?

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach einer geeigneten Patientenschulung. Auch Ihre Krankenkasse kann Ihnen weiterhelfen. Allerdings gibt es Bluthochdruck-Schulungen bisher noch nicht überall.

#### Wo findet die Schulung statt?

Arztpraxen oder Kliniken bieten Patientenschulungen an – möglicherweise auch digital. Hier stehen Ihnen Fachleute aus verschiedenen Bereichen zur Seite.

#### Wer trägt die Kosten?

Angeboten werden Schulungen im Rahmen eines Versorgungsprogramms, kurz: *DMP*. Wenn Sie *Diabetes Typ 2* oder eine *koronare Herzkrankheit (KHK)* haben und an einem solchen Programm teilnehmen, bezahlt Ihre Krankenkasse die Bluthochdruck-Schulung. Falls nicht, fragen Sie Ihre Krankenkasse, ob sie die Kosten übernimmt.

**Empfehlung:** Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach einer Schulung.