

Hypertoniker – was nun?

TalkingEyes ist eines der innovativsten und erfolgreichsten Projekte im deutschen Gesundheitswesen. Mit Hilfe dieses Verfahrens kann ein eventuelles Schlaganfallrisiko schnell und unkompliziert ermittelt werden. Natürlich unterstützt die SBK ihre Kunden auch dabei, mit einem erhöhten Infarktisiko umzugehen – und es möglichst zu minimieren.



hochdruck kann von den Betroffenen in erheblichem Umfang selbst beeinflusst werden. Um den richtigen Umgang mit der eigenen Hypertonie zu verbessern, unterstützt die SBK ihre Kunden, indem sie die Kosten für spezielle Schulungen übernimmt – übrigens bis jetzt als erste und einzige Kasse in Deutschland!

Die deutsche Hochdruckliga, anerkannte Institution in Sachen Hypertonie, empfiehlt die Programme zweier Anbieter. Die SBK hat davon die Schulung des Nürnberger Instituts für präventive Medizin (IPM) ausgewählt, weil es für SBK-Kunden entscheidende Vorteile bietet.

Bewährt und anerkannt

Das besondere am Schulungsangebot des IPM ist der modulare Aufbau und die zertifizierte Fortbildung der durchführenden Ärzte. Bevor ein Arzt seinen Patienten die Schulung anbieten darf, durchläuft er ein Zertifizierungsseminar beim IPM. Um das Wissen über die Durchführung der Patientenschulung auch in seiner gesamten Praxis zu verankern, muss wenigstens eine Praxishilfe ebenfalls an dem Seminar teilnehmen. Das IPM stellt der zertifizierten Praxis hochwertiges Schulungsmaterial zur Verfügung. So gerüstet, können der Arzt und seine Helferinnen nun die eigentlichen Patientenschulungen durchführen.

Einzigartig ist der modulare Aufbau dieser Patientenschulung. Insgesamt stehen fünf Module zur Verfügung – so gesehen besteht

das Gesamtprogramm also aus fünf einzelnen Schulungen, von denen jede circa zwei bis drei Stunden dauert. Nur das Modul 1 ist verbindlich für alle Teilnehmer, hier geht es um das **Grundlagenwissen zum Bluthochdruck**, also um Ursachen, Folgen und die wichtigsten Möglichkeiten der Behandlung. Die anderen Module kann sich jeder Patient im Gespräch mit dem Arzt individuell zusammenstellen, so dass er den für sich selbst optimalen Mix erhält. Zur Verfügung stehen folgende Module:

Blutdruckselbstmessung: Hier erhält der Patient Tipps und Hinweise, wie er zu Hause unter Alltagsbedingungen seinen Blutdruck selbst korrekt misst.

Nicht-medikamentöse Therapie: Welche zusätzlichen Möglichkeiten gibt es, um den Blutdruck zu senken – anstatt oder ergänzend zu Medikamenten.

Medikamentöse Therapie: Welche blutdrucksenkenden Substanzen gibt es und welche Stärken und Schwächen haben sie?

Übergewicht, Ernährung und körperliche Bewegung: Die drei wichtigsten selbst beeinflussbaren Faktoren und ihr Einfluss auf Bluthochdruck stehen im Mittelpunkt dieses Moduls.

Die Patientenschulungen werden in Kleingruppen durchgeführt, sind stark gesprächsorientiert und fördern so den Austausch zwischen allen Teilnehmern. Dadurch wird die Selbstkompetenz der Patienten gestärkt und sie kommen auch später leichter mit ihrem behandelnden Arzt ins Gespräch.

Über 200 Ärzte sind mittlerweile bundesweit zertifiziert und können die Schulungen durchführen. Das IMP empfiehlt einen Preis von 25 Euro je Schulungsmodul; die SBK bezahlt diese Kosten für SBK-Kunden, die an Hypertonie leiden. Die Erfolge dieser Schulungen sind übrigens anerkannt und wissenschaftlich bestätigt: Die Deutsche Medizinische Wochenschrift veröffentlichte bereits in der Ausgabe 125/2000 die Ergebnisse einer Untersuchung, die belegt, dass die Teilnahme an der Schulung nicht nur die Blutdruckwerte senkt, sondern auch im Hinblick auf Gewicht und sportliche Betätigung Verbesserungen erzielt wurden.

HÄUFIG LIEGT DIE URSACHE für ein Infarktisiko in einem erhöhten Blutdruck – in der Fachsprache „Hypertonie“ genannt. Blut-

Mehr Infos zum Thema Bluthochdruck

Bluthochdruck ist in Deutschland eine echte Volkskrankheit – im Vergleich der wichtigsten Industrieländer nehmen die Deutschen hier eine unrühmliche Spitzenstellung ein. Mit schweren Folgen: So verdoppelt sich das Risiko eines Schlaganfalls oder eines Herzinfarkts mit jeder Erhöhung des systolischen Blutdrucks um 20 mm Hg. Häufig werden auch Risikopatienten beim Blutdruckmessen in der Arztpraxis „übersehen“ – kein Wunder, schließlich ist der Blutdruck in der Regel am Morgen am höchsten. Werden dann blutdrucksenkende Mittel genommen, „stimmt“ der Wert beim Messen in der Praxis. Mehr Infos zum Thema hat Prof. Dr. Georg Michelson in einem Fachbeitrag zum Thema Bluthochdruck zusammenfassend dargestellt – diesen Beitrag haben wir für Sie verständlich aufbereitet:

www.sbk.org/webmagazin unter „Ratgeber“