



BLUTHOCHDRUCK – DIE STILLE GEFAHR

BLUTDRUCK-PASS
KOSTENLOS BESTELLEN!

18.9.

**BLUTHOCHDRUCK-
TAG IM INTERSPAR
SAALFELDEN**

INFOS ZUM RICHTIGEN
MESSEN, ZU MEDIKAMENTEN,
ERNÄHRUNG, BEWEGUNG &
ENTSPANNUNG ... SEITE 3

Sehr geehrte
Leserin,
sehr geehrter
Leser!

Bluthochdruck lässt sich gut behandeln – Sie können selbst viel für Ihre Lebensqualität tun! Durch einige Umstellungen im Lebensstil und eine regelmäßige, richtig durchgeführte Selbstmessung Ihres Blutdruckes können Sie sehr viel erreichen.

So können Sie etwa durch den Verzicht auf Salz Ihren Blutdruck positiv beeinflussen. Durch mehr Bewegung und wenn nötig eine Gewichtsreduktion lässt sich der Blutdruck ebenfalls sehr gut regulieren. Wichtig wären auch ein Rauch-Stopp bei Raucherinnen und Rauchern und ein mäßiger Alkoholkonsum.

Nicht zuletzt gibt es – wenn nötig – moderne Medikamente, die Ihren Körper unterstützen. Wichtig ist dabei, diese regelmäßig und zur mit dem Arzt vereinbarten Zeit einzunehmen. Moderne Bluthochdruck-Arzneien wirken 24 Stunden lang und schützen Sie besonders in den frühen Morgenstunden. Zu dieser Zeit steigt der Blutdruck auf natürliche Weise stark an, um den Menschen bereit für das Aufstehen zu machen.

Mehr zum Thema erfahren Sie in unserer kostenlosen Broschüre – siehe Rückseite!

Alles Gute! Ihr SGKK-Team

BLUTDRUCK MESSEN – ABER RICHTIG!



Betroffene können ihren Blutdruck einfach selbst messen – und so ihre Ärztin bzw. ihren Arzt zu Rate ziehen, falls die Werte aus der Reihe tanzen.

Die Blutdruck-Werte werden in zwei Größen angegeben. Ein durchschnittlicher Blutdruck von 120/80 mmHg gilt als ideal. Der Blutdruck gilt dann als zu hoch, wenn er über mehrere Wochen auf hohem Niveau bleibt oder wenn stark erhöhte Werte ohne Grund auftreten.

Wenn Sie selbst messen, sollten Sie bei wiederkehrenden Werten ab

140/90 mmHg medizinischen Rat einholen. Ab wann Bluthochdruck vorliegt, ist individuell unterschiedlich und hängt auch vom Alter ab. Eine Beratung mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin wird hier Klarheit bringen.



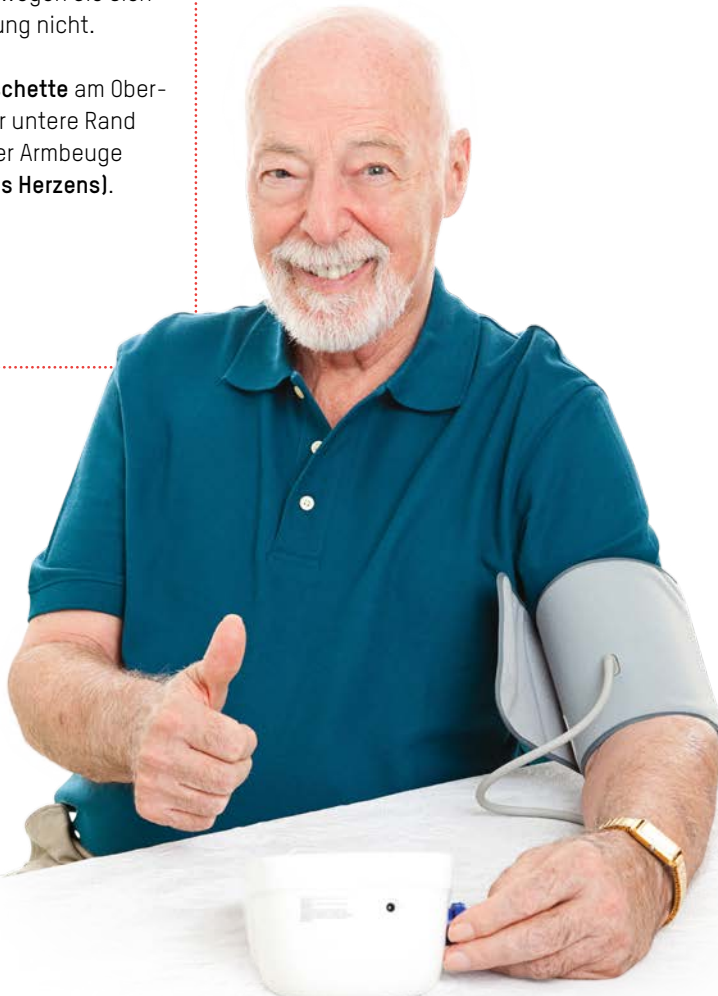
TIPP

Ein normaler Blutdruck ist der beste Schutz für Ihr Herz, Ihr Gehirn, Ihre Augen, Ihre Nieren und Ihre Blutgefäße. **Messen Sie daher regelmäßig selbst** und verwenden Sie ein **geeichtes Gerät aus dem Fachhandel**.

10 REGELN FÜR DIE BLUTDRUCKMESSUNG

- 1 Messen Sie **regelmäßig** (nicht nach dem Essen).
- 2 Trinken Sie **eine Stunde vorher keinen Kaffee** und **rauchen Sie nicht**.
- 3 Setzen Sie sich hin und **warten Sie einige Minuten**, bevor Sie mit der Messung beginnen. Sitzen Sie möglichst **entspannt**, beide Füße sind am Boden, lehnen Sie den Rücken an.
- 4 Während der Messung sollten Sie **nicht sprechen**.
- 5 Legen Sie Ihren **Arm locker** auf einen Tisch und bewegen Sie sich während der Messung nicht.
- 6 Legen Sie die **Manschette** am Oberarm so an, dass der untere Rand ca. 1 – 2 cm über der Armbeuge liegt (**auf Höhe Ihres Herzens**).
- 7 Beginnen Sie mit der Messung.

- 8 Machen Sie **zwischen zwei Messungen mindestens eine Minute Pause**. Die Werte schwanken laufend, das ist normal. Sie werden daher selten zwei gleiche Werte hintereinander erhalten.
- 9 Der **Normwert** geht bis **maximal 135 / 85 mmHg** – höher sollte der Blutdruck normalerweise nicht sein – bis auf wenige Ausnahmen.
- 10 **Notieren Sie die Werte** in Ihrer Tabelle. Damit haben Sie die beste Grundlage für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



INFO-TAG

„BLUT-HOCHDRUCK“ AM 18.9. IM INTERSPAR SAALFELDEN (9 – 17 UHR)

INFORMATION UND BERATUNG

- > Selbst richtig Blutdruck messen
- > Ernährungsberatung
- > Entspannung
- > Diabetes (ÖDV)
- > Lebensstilgruppen (AVOS)
- > Beratung & Gespräche

„GUT LEBEN MIT BLUT-HOCHDRUCK“

LAUFENDE WORKSHOPS DAS GANZE JAHR

- > Informationen beim GIZ der SGKK unter 0662 8889-8800 www.sgkk.at/giz



VORBEUGEN!

DAS KÖNNEN SIE SELBST FÜR IHREN BLUTDRUCK TUN ...

- > **Bewegen Sie sich regelmäßig** – nehmen Sie wenn nötig ab
- > Essen Sie **möglichst wenig Fett und Salz**
- > Trinken Sie **keinen bzw. wenig Alkohol**
- > **Wenn Sie erkrankt sind:** messen Sie selbst Ihren Blutdruck und gehen Sie zur ärztlichen Kontrolle
- > **Nehmen Sie Ihre Medikamente richtig** ein
- > **Hören Sie auf zu rauchen**
- > **Reduzieren Sie Stress**
- > **Beachten Sie Ihre weiteren Werte** (Blutfette, Blutzucker, Gewicht)

KOSTENLOS
BESTELLEN

**BLUTDRUCK-
PASS &
BROSCHÜRE**

- > Tel: 0662 8889-0
sgkk@sgkk.at
www.sgkk.at/shop



HINWEIS

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen bitten wir um entsprechende Information:
Tel: 0662 8889-1051 bzw. redaktion@sgkk.at – vielen Dank!

IMPRESSUM

Medieneigentümer und Herausgeber: Salzburger Gebietskrankenkasse (SGKK), Engelbert-Weiß-Weg 10, Tel: 0662 8889-0, redaktion@sgkk.at, www.sgkk.at; DVR 0024015; Redaktion: Mag. Hans-Peter Lacher; Gestaltung: die fliegenden fische Werbeagentur GmbH; Alle 5020 Salzburg; Bilder: SGKK, Fotolia; P.b.b. VPA u. Erscheinungsort 5020 Salzburg; ZLN 13Z039651M, Gebietskrankenkasse Salzburg; Sondernummer des „Forum Med“, Nr. 7/2015.