

# Inhalt der Schulung

## Modulare Bluthochdruckschulung IPM®

<b>MODUL 1</b> <b>Bluthochdruck – Ursachen, Folgen und Behandlung</b>	<b>MODUL 2</b> <b>Blutdruckselbstmessung</b>	<b>MODUL 3</b> <b>Nicht-medikamentöse Maßnahmen zur Blutdrucksenkung</b>	<b>MODUL 4</b> <b>Medikamentöse Therapie</b>	<b>MODUL 5</b> <b>Das Metabolische Syndrom</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was ist der Blutdruck</li> <li>▪ Wie wird der Blutdruck notiert</li> <li>▪ Wann spricht man von Bluthochdruck</li> <li>▪ Blutdruckschwankungen</li> <li>▪ Symptome des Bluthochdrucks</li> <li>▪ Wie häufig tritt Bluthochdruck auf</li> <li>▪ Formen der Hypertonie</li> <li>▪ essentielle Hypertonie</li> <li>▪ sekundäre Hypertonie</li> <li>▪ Folgen eines unbehandelten Bluthochdrucks               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlaganfall</li> <li>- Herzinfarkt</li> <li>- Gefäßschädigung</li> <li>- Nierenschädigung</li> </ul> </li> <li>▪ Risikofaktoren für Herz-Kreislauf –Erkrankungen</li> <li>▪ Behandlung der Hypertonie</li> <li>- Vorstellung der Module 2-5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vorteile der Blutdruckselbstmessung</li> <li>▪ Prinzip der Blutdruckmessung</li> <li>▪ Blutdruckmessgeräte               <ul style="list-style-type: none"> <li>- akustisch messende Geräte mit Stethoskop</li> <li>- elektrisch akustisch messende Geräte</li> <li>- oszillometrisch messende Halbautomaten</li> <li>- oszillometrisch messende Vollautomaten</li> <li>- Handgelenkgeräte</li> </ul> </li> <li>▪ Die richtige Manschettengröße</li> <li>▪ Blutdruckmessung am Oberarm</li> <li>▪ Blutdruckmessung am Handgelenk</li> <li>▪ Eintragung in den Blutdruckpass</li> <li>▪ Patienten – praktische Übung der Blutdruckmessung</li> <li>▪ Fehler bei der Blutdruckmessung</li> <li>▪ Normalwerte der Blutdruckselbstmessung</li> <li>▪ Wie häufig sollte der Blutdruck gemessen werden</li> <li>▪ 24-Stunden Blutdruckmessung</li> <li>▪ Eichung der Blutdruckmessgeräte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Behandlungsformen des hohen Blutdrucks</li> <li>▪ Normalgewicht anstreben               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesunde Mischkost – was ist das?</li> <li>- Zur Gewichtsreduktion sehr hilfreiche, bedingt geeignete und ungeeignete Nahrungsmittel</li> </ul> </li> <li>▪ Alkoholkonsum reduzieren</li> <li>▪ Kochsalzkonsum reduzieren</li> <li>▪ Sportliche Aktivität steigern               <ul style="list-style-type: none"> <li>- geeignete, bedingt geeignete und ungeeignete Sportarten</li> </ul> </li> <li>▪ Stressbewältigung bei Hypertonie</li> <li>▪ Rauchen einstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wann ist eine medikamentöse Therapie notwendig?</li> <li>▪ Regulation des Blutdrucks</li> <li>▪ Medikamente zur Blutdruckbehandlung               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diuretika</li> <li>- Betablocker</li> <li>- Kalziumantagonisten</li> <li>- ACE-Hemmer</li> <li>- AT<sub>1</sub>-Rezeptorblocker</li> <li>- Zentrale Antisymphotonika</li> </ul> </li> <li>▪ Kombinationspräparate</li> <li>▪ Wahl der Medikamente – individuelle Therapie</li> <li>▪ Ziel der med. Therapie</li> <li>▪ Nebenwirkungen der medikamentösen Therapie</li> <li>▪ Vermeidung von Nebenwirkungen</li> <li>▪ Hochdruck –Notfall / Krise</li> <li>▪ Hypertoniker auf Reisen</li> <li>▪ Bluthochdruck im Alter</li> <li>▪ Bluthochdruck und Diabetes mellitus</li> <li>▪ Bluthochdruck in der Schwangerschaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Definitionen des Metabolischen Syndroms</li> <li>▪ Entstehung + Verbreitung               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zivilisationskrankheit</li> <li>- Zahlen und Trends</li> </ul> </li> <li>▪ Übergewicht / Fettleibigkeit               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verteilung des Körperfetts</li> <li>- Bauchfett</li> </ul> </li> <li>▪ Stoffwechselstörungen               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triglyzeride</li> <li>- Cholesterin (HDL und LDL)</li> </ul> </li> <li>▪ Zuckerstoffwechselstörung               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nüchtern-Blutzuckerspiegel</li> <li>- Insulin-Resistenz / - Schwemme / - Mangel</li> </ul> </li> <li>▪ Bluthochdruck</li> <li>▪ Risiken und Komplikationen</li> <li>▪ Vorbeugung und Behandlung</li> <li>▪ Lebensstiländerung</li> </ul>