

Quelle:

[www.lazarus.at/2024/03/06/homecare-wie-betroffene-und-angehoerige-mit-bluthochdruck-eigenstaendig-umgehen-koennen](http://www.lazarus.at/2024/03/06/homecare-wie-betroffene-und-angehoerige-mit-bluthochdruck-eigenstaendig-umgehen-koennen)

# Homecare: Wie Betroffene und Angehörige mit Bluthochdruck eigenständig umgehen können

**☒ Eine neue Patientenleitlinie bietet Menschen mit Bluthochdruck und ihren Angehörigen Informationen zum eigenständigen Umgang mit der Erkrankung.**

Die hilfreiche Leitlinie steht nun kostenlos im Internet bereit. Grundlage dieser Informationen ist die Nationale VersorgungsLeitlinie Hypertonie.

In Deutschland gehört Bluthochdruck zu den Volkskrankheiten - etwa jede dritte erwachsene Person ist betroffen. Es gibt diverse Risikofaktoren, zum Beispiel Alter, erbliche Veranlagung, ungesunde Lebensgewohnheiten oder bestimmte Erkrankungen. Ein dauerhaft hoher Blutdruck schädigt die Blutgefäße und erhöht das Risiko für schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen einschließlich Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall.



Patientenleitlinie zur  
Nationalen VersorgungsLeitlinie



Ziel der Patientenleitlinie ist es, Menschen mit Bluthochdruck evidenzbasiert zu informieren und eine gemeinsame Entscheidungsfindung zu fördern. Sie erfahren,

nach welchen Kriterien und Maßgaben ihre Krankheit idealerweise festgestellt und behandelt werden sollte. So erklärt die Patientenleitlinie leicht verständlich, wie ein veränderter Lebensstil helfen kann, den Blutdruck zu senken. Dazu gehören zum Beispiel: Bewegung, Abbau von Stress, ausgewogene Ernährung mit wenig Salz und bei Übergewicht abnehmen.

Wenn die Verhaltensänderungen nicht ausreichen, sind blutdrucksenkende Medikamente empfehlenswert. Für vier Medikamenten-Gruppen gibt es verlässliche Studiendaten und langjährige Erfahrungen: ACE-Hemmer, Sartane, Kalziumkanal-Blocker und Thiazid-artige Diuretika/Thiazide. Sie können den Blutdruck senken und wirksam vor Folgekrankheiten schützen. Deshalb kommen sie als Medikamente der ersten Wahl zum Einsatz.

Außerdem erläutert die umfassende Patientenleitlinie, wie man den Blutdruck richtig misst, was man unter Zielwerten versteht und was für betroffene Frauen mit Kinderwunsch wichtig ist. Zudem wurden eigene Kapitel zu den Themen „Was tun, wenn die Medikamente nicht wirken“ und „Einen Notfall erkennen“ entwickelt.

Zusätzlich zur ausführlichen Patientenleitlinie gibt es die Kurzinformation „Bluthochdruck – Was gehört zur Behandlung?“. Diese stellt kompakt und allgemein verständlich wichtige Inhalte dar und ist auch in Leichter Sprache sowie in sechs Fremdsprachen verfügbar. Des Weiteren stehen 15 Informationsblätter zur Verfügung, die häufige Fragen von Menschen mit Bluthochdruck beantworten.

Die Patientenleitlinie und weitere Materialien stehen für jeden kostenfrei zum Download zur Verfügung:

> <https://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/bluthochdruck>

> <https://www.patienten-information.de/uebersicht/bluthochdruck>

> <https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/bluthochdruck>

> <https://www.leitlinien.de/themen/hypertonie>