BLUT-HOCHDRUCK

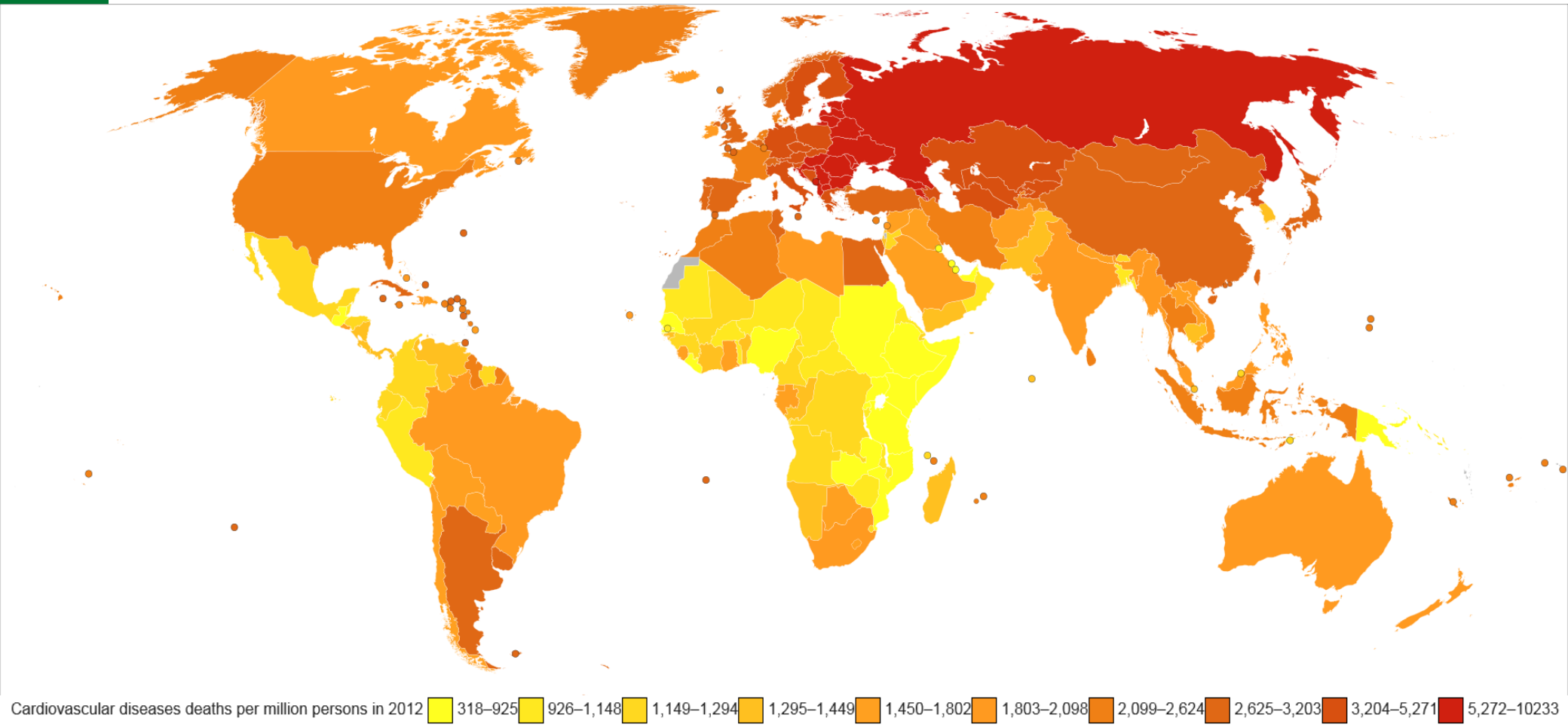
herz.leben

Gesundheit ist das höchste Gut

(Ewald Patz)

(Kardiologie Graz 2013)

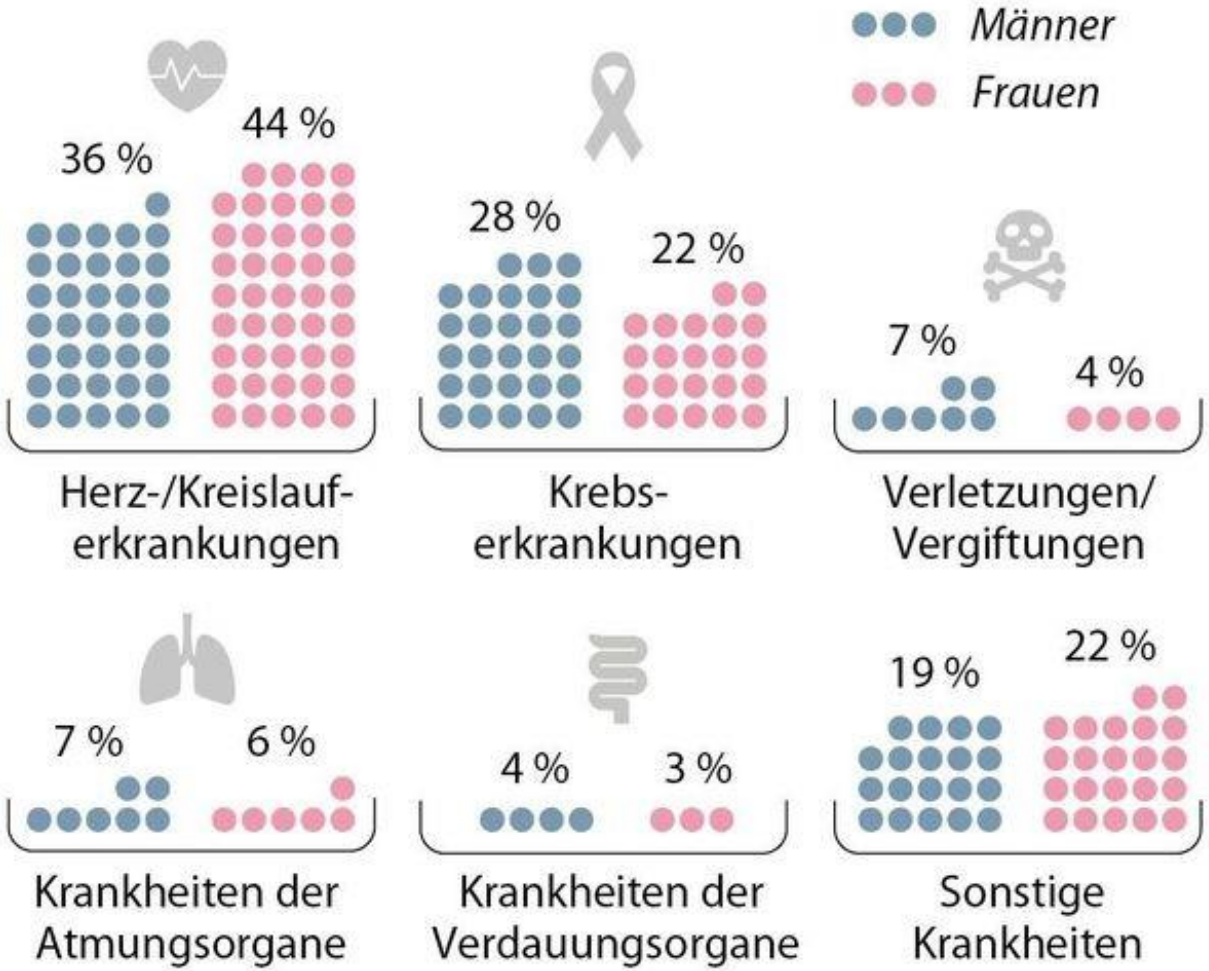
Herzkreislauferkrankungen - Tode



(Shanthi, Pekka, & Bo 2011)

Todesursachen in Österreich 2017

Gesamt 83.270 Todesfälle, davon in Prozent…



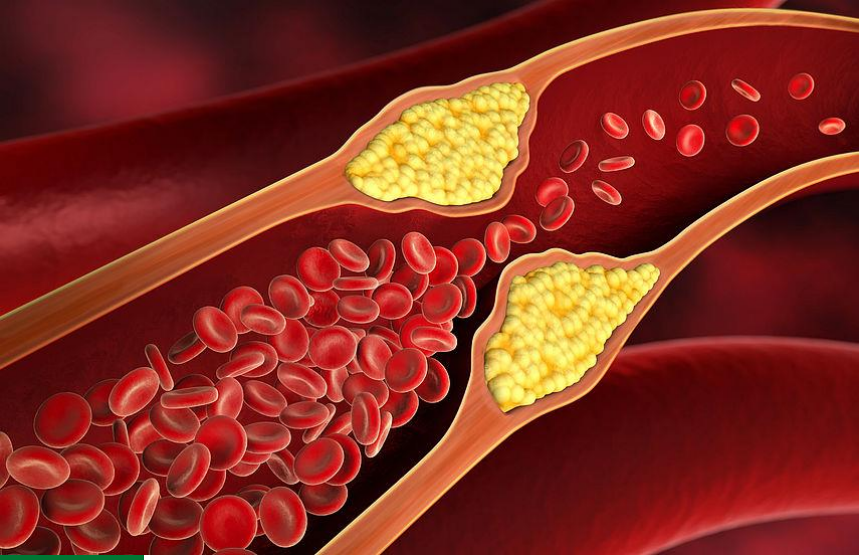
(APA 2018)

Unsere PatientInnen im LKH – Univ. Klinikum Graz …?

PQE 2018: **43,5%** leiden an Krankheiten des Kreislaufsystems

- ischämische Herzkrankheiten: Angina Pectoris und Herzinfarkt
- zerebrovaskuläre Krankheiten: Schlaganfall
- und periphere Gefäßerkrankungen: arterielle Verschlusskrankheit

(LPZ PQE 2018)



Ursache: Arteriosklerose

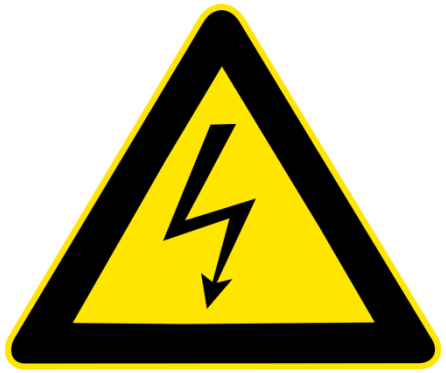
Alterung der Gefäße → chronische Ablagerungen „Plaques“

Begünstigt durch hohen Blutdruck und führt zu hohen Blutdruck

Zahlreiche Faktoren können das Fortschreiten dieser chronischen Erkrankung beeinflussen

…Lebensstil

(Griebler, Anzenberger & Eisenmann 2014, Fotalia 2019)



Bluthochdruck - Hypertonie

griechisch: *hyper* = über und *tonos* = Spannung

→ Hauptrisikofaktor für Herzkreislauferkrankungen

(WHO 2008, Pixabay 2019)

2 Millionen Betroffene in Österreich

… 1 Millionen ist die Erkrankung bewusst

… 500.000 sind in Behandlung

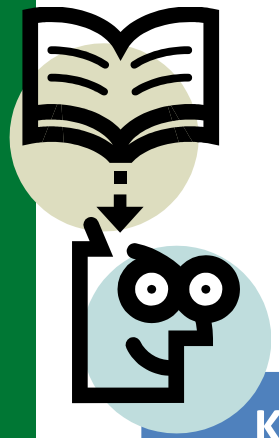
… 250.000 sind suffizient behandelt

(Kardiologie Graz 2013, Pixabay 2019)

Folgen

- Große Belastung der Betroffenen
- Kosten pro Jahr in Europa: 169 Milliarden €

(Griebler, Anzenberger & Eisenmann 2014, Pixabay 2019)



Leitlinien ESH & ESC 2013

Kategorie	Systole		Diastole
Optimal	< 120	und	<80
Normal	120-129	und/oder	80-84
Hoch-Normal	130-139	und/oder	85-89
Grad 1 Hypertonie	140-159	und/oder	90-99
Grad 2 Hypertonie	160-179	und/oder	100-109
Grad 3 Hypertonie	≥180	und/oder	≥110

(ESH & ESC 2013, Pixabay 2019)

Behandlung

- ✗ Nur schwache Beschwerden
- ✗ Oft jahrelang unbemerkt
- ✗ Risiko der Erkrankung wird oft nicht erkannt

Schulung: bewusst aufgebaute Intervention in Form einer Art von Kommunikation, um Wissen zu vermitteln und dadurch die Gesundheitskompetenz zu fördern

(WHO 2012, STGKK 2017, Pixabay 2019)

Anpassung des Lebensstils

Studien belegen…

dass diese Veränderungen die gleiche Senkung des Blutdrucks bewirken, wie eine Monotherapie mit Medikamenten.

Leitlinien empfehlen…

auf das Management des Gesundheitsverhaltens der Betroffenen einzugehen und diese auf gesundheitsförderliche Verhaltensweisen zu beraten.

→ Effiziente Behandlung auf Dauer!

(Elmer et al. 2006, Leung et. al 2017, Pixabay 2019)

herz.leben Blutdruckschulungen am LKH – Univ. Klinikum Graz

- Jeden Montag/ eine Einheit 90 Minuten für 4 Wochen
- Gruppen aus sechs bis zwölf TeilnehmerInnen → Erfahrungsaustausch
- Team aus Pflegepersonen und ÄrztInnen
- Kosten übernimmt GKK (Selbstkostenbeitrag 11€)

→Kursbuch und Blutdruckpass

Zusätzliche Leistungen

- Labor
- 24h EKG
- 24h Blutdruck Messung
- ABI Messung
- Nach 4. Einheit Arztbrief

(Pixabay 2019)

Willkommen!

(LKH – Univ. Klinikum Graz 2019)

Erste Einheit:

Bewusstsein schaffen

Pathophysiologie und Folgeerkrankungen

Richtiges Messen

Dokumentation der Werte im Blutdruckpass

(LKH – Univ. Klinikum Graz 2019)

Das Herz…

…schlägt 60-80 mal pro Minute

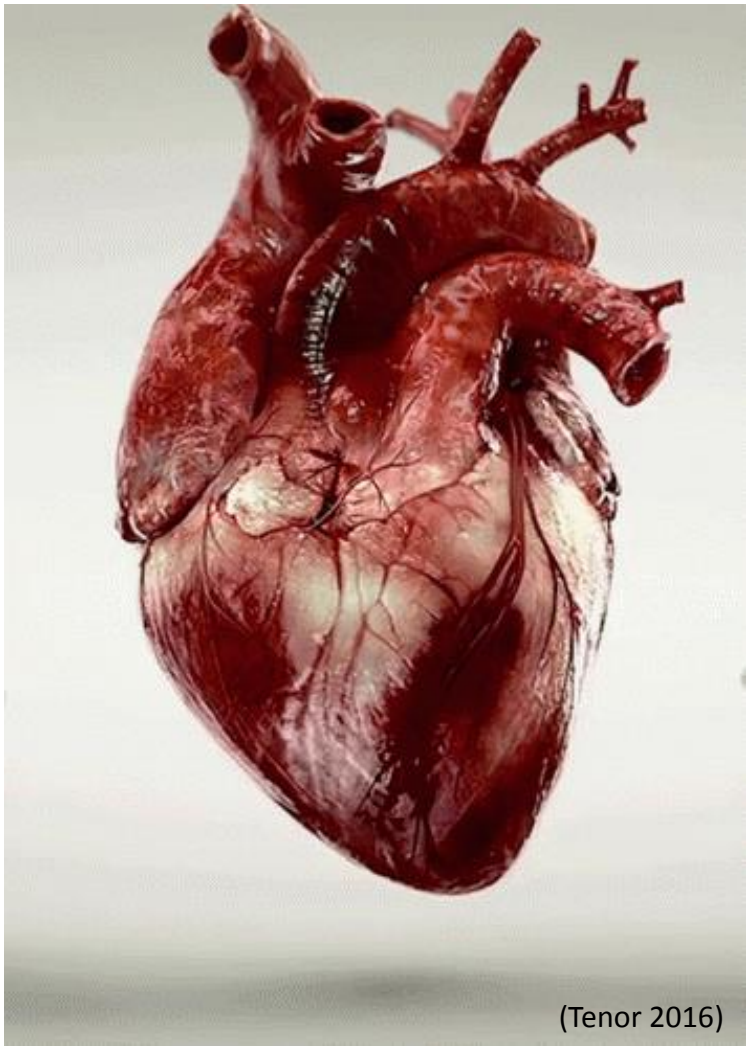
24h am Tag

7 Tage die Woche

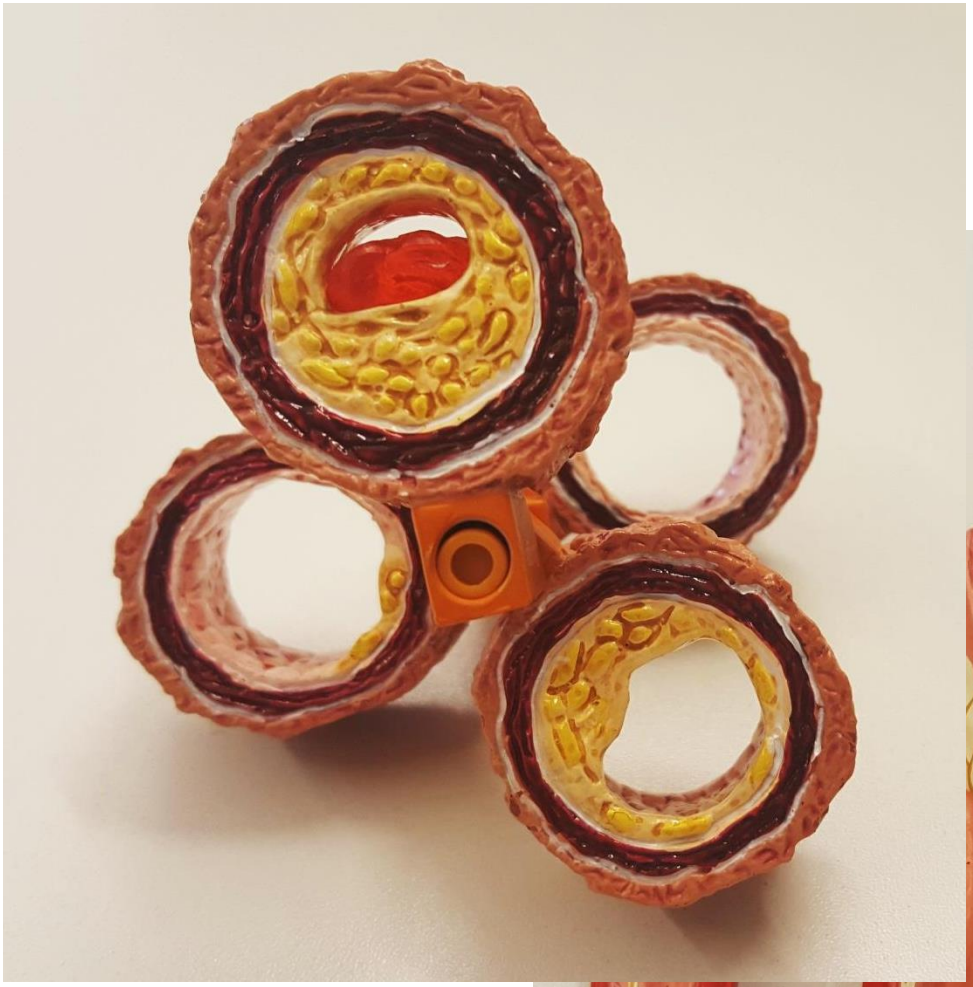
52 Wochen im Jahr

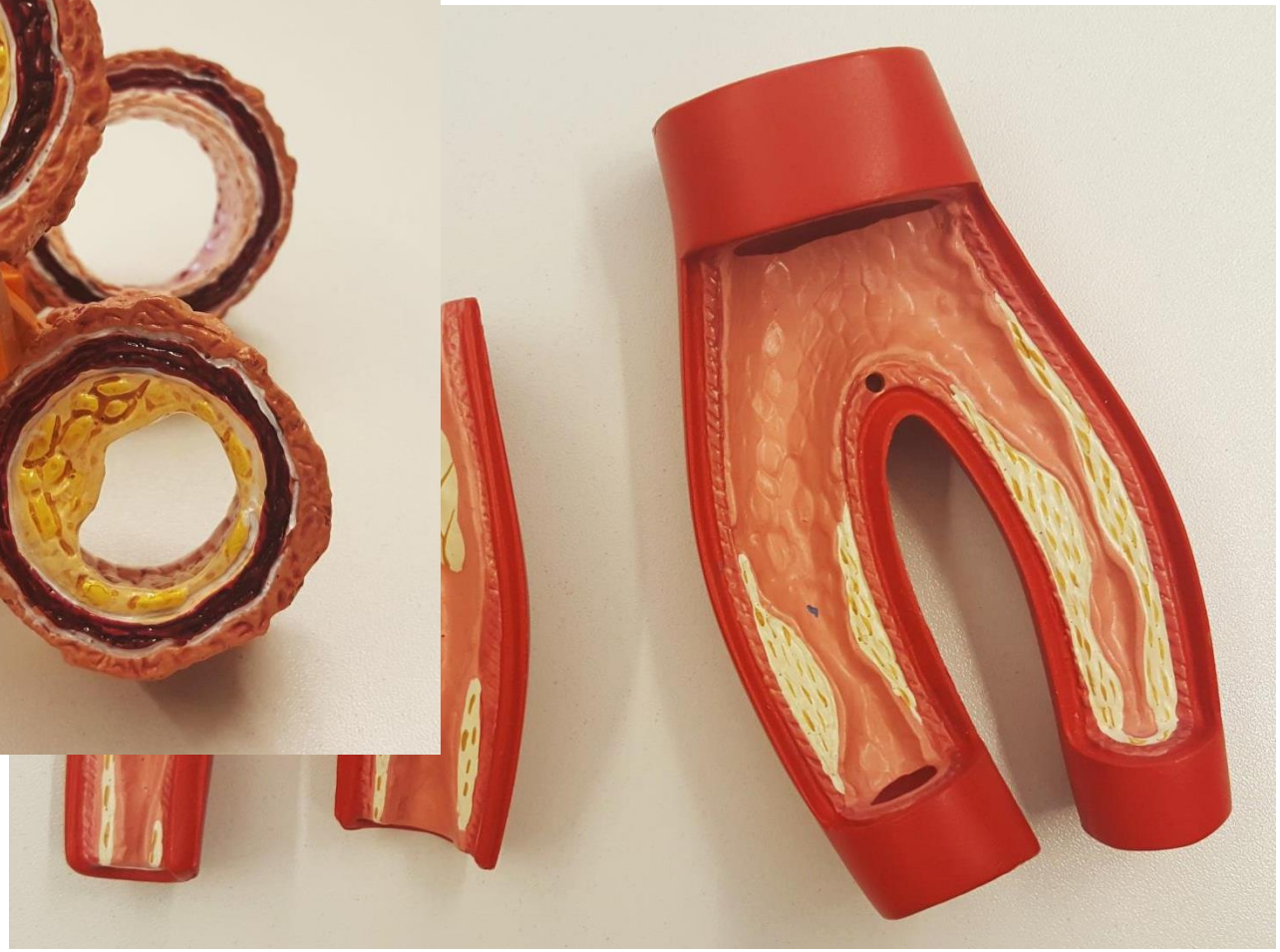
Jedes Jahr

- Ein Leben lang!



(Tenor 2016)





(LKH – Univ. Klinikum Graz 2019)

Zweite Einheit:

Gesunde Ernährung

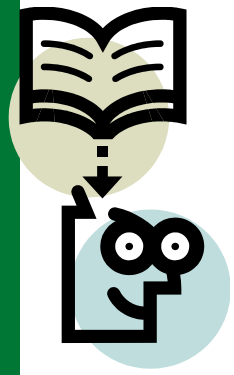
& körperliche Bewegung

BMI berechnen

Ziele definieren

Selbstständige Entwicklung eines Konzepts

(Pixabay 2019)



Guidelines

- ✓ Blutdruck bei Übergewichtigen ↓um 3-4 mmHg, pro - 5 kg
- ✓ Ziel = Normalgewicht: BMI 18,5 - 24,9
- ✓ Bauchumfang < 102 cm ♂ und < 88 cm ♀
- ✓ Ausdauersport: 30-60 Minuten, 4 – 7 Tage / Woche
- ✓ Alkoholkonsum: < zwei alkoholischen Getränke / Tag

< 14 alkoholischen Getränke ♂, < 9 alkoholischen Getränke ♀ / Woche

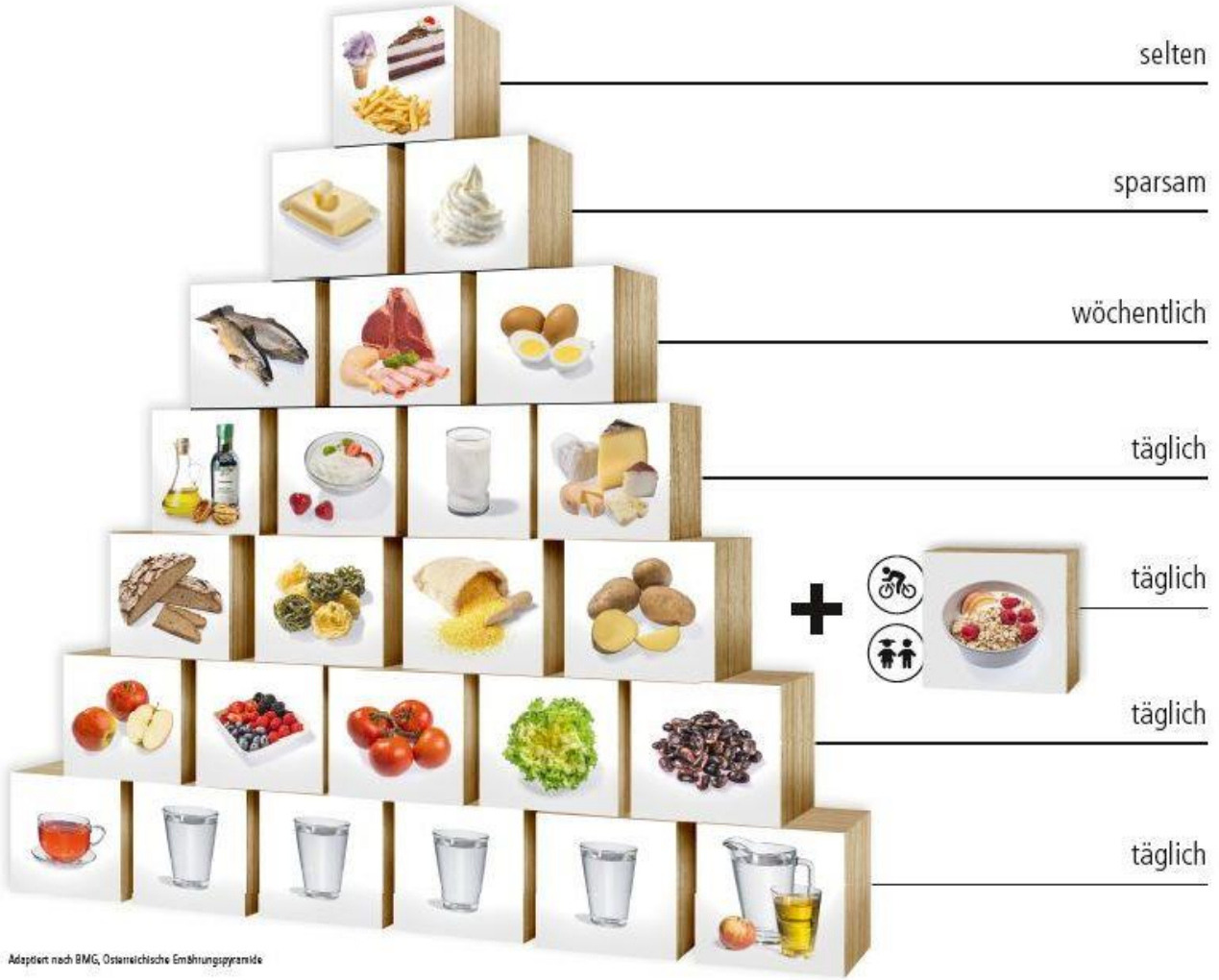
(Leung et al. 2017, Neter et al. 2003, ESH & ESC 2013, Pixabay 2019)

Gesunde Ernährung

- ✓ Pflanzenöl statt tierischen Fetten (gesättigten Fettsäuren)
- ✓ Früchte und Gemüse
- ✓ Vollkornprodukte
- ✓ Mediterrane Küche
- ✓ Zwei Mal / Woche Fisch
- ✗ Verzicht auf Nahrungsmittel mit hohem Fettanteil

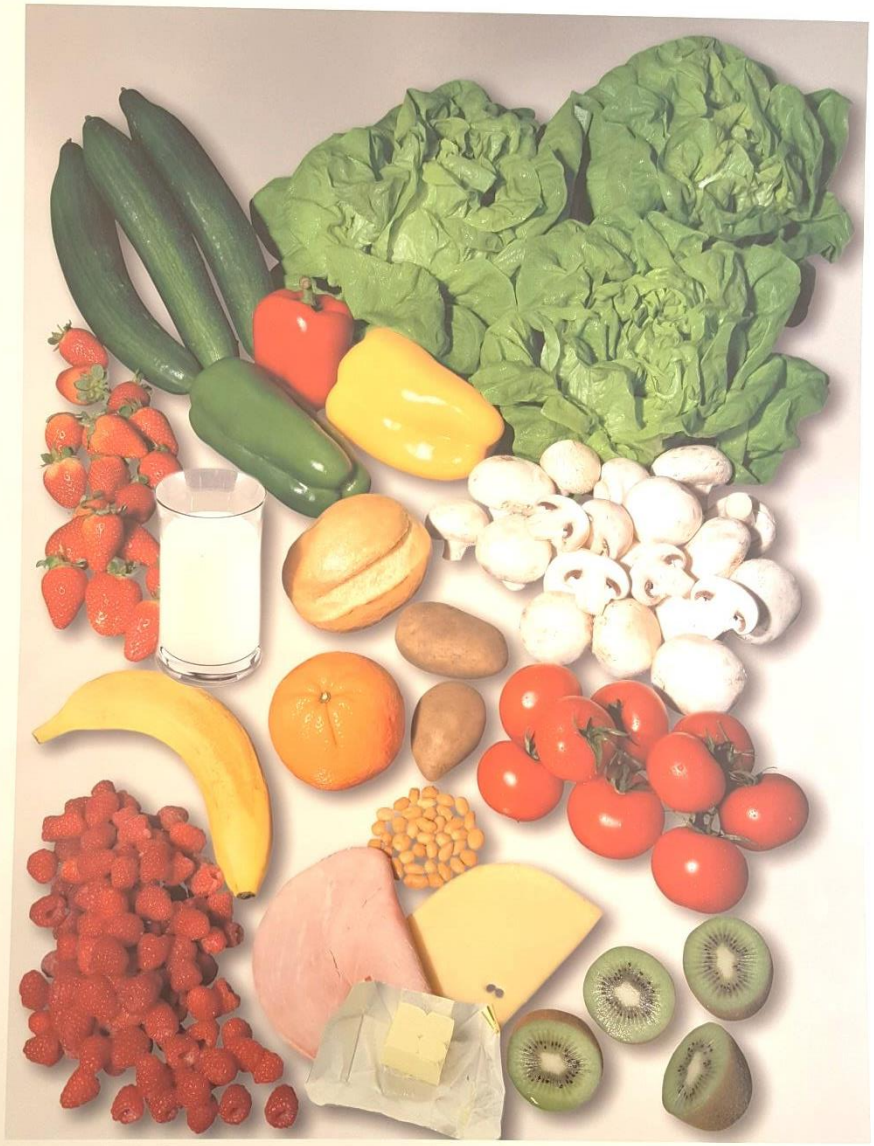
(ESH & ESC 2013, Pixabay 2019)

Die steirische Ernährungspyramide



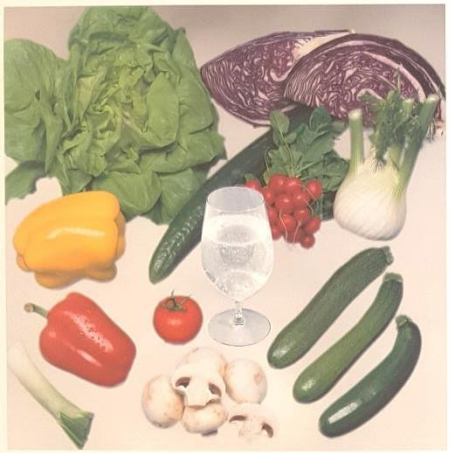
(Gesundheitsfonds Steiermark 2019)

100 Kalorien = ...



Die dargestellten Nahrungsmittelmengen enthalten jeweils 100 Kalorien.

Drei goldene Regeln zum Abnehmen



Wasser macht nicht dick

Salate und Gemüse als Hauptgericht, Fleisch als Beilage

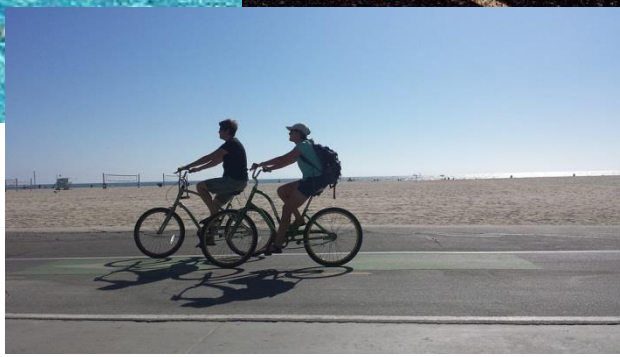
Warnung vor Fett, Zucker und Alkohol

(LKH – Univ. Klinikum Graz 2019)

(LKH – Univ. Klinikum Graz 2019)

- „So viel ich will“
- „Zum Abnehmen geeignet (fdH)“
- „Zum Abnehmen ungeeignet“

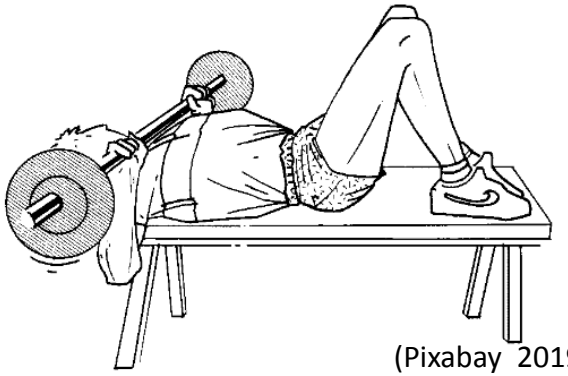
Sport



Günstige Sportarten

Ungünstige Sportarten

& Trainingstagebuch



(Pixabay 2019)

Dritte Einheit:

Salzkonsum reduzieren

Wie wirkt sich Salz auf den Blutdruck aus?

In welchen Lebensmitteln ist viel Salz enthalten?

(Pixabay 2019)

Durchschnittlicher Konsum = 9-12g → **5 g**

(Bedarf 2g = ca. 10 Prisen)

Tagesdosis reduzieren

Dazu „verstecktes“ Salz vermeiden

(Leung et al. 2017, Fotalia 2019, Pixabay 2019)

Vierte Einheit:

Raucherentwöhnung und Stressmanagement

Information und Strategien

Die Bluthochdruckkrise - Richtiges Handeln

Rauchen

- Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen
- Eine Zigarette lässt Blutdruck akut ansteigen

  → bleibt für 15 Minuten erhöht

(ESH & ESC 2013, Pixabay 2019)

Stress

Stress = mögliche Ursache für zu hohen Blutdruck

kognitive Verhaltensänderung

(ESH & ESC 2013, Leung et al. 2017, Pixabay 2019)

Arten von Stress

lt. Lazarus

positiver Stress = EU-Stress: macht Leben Reizvoll, und schön

negativer Stress = DI-Stress: Dauerbelastung, gereizt, Schlafprobleme → gesundheitliche Probleme

(Pixabay 2019)

Was bewirkt die Schulung wirklich? Wie groß ist der Effekt?

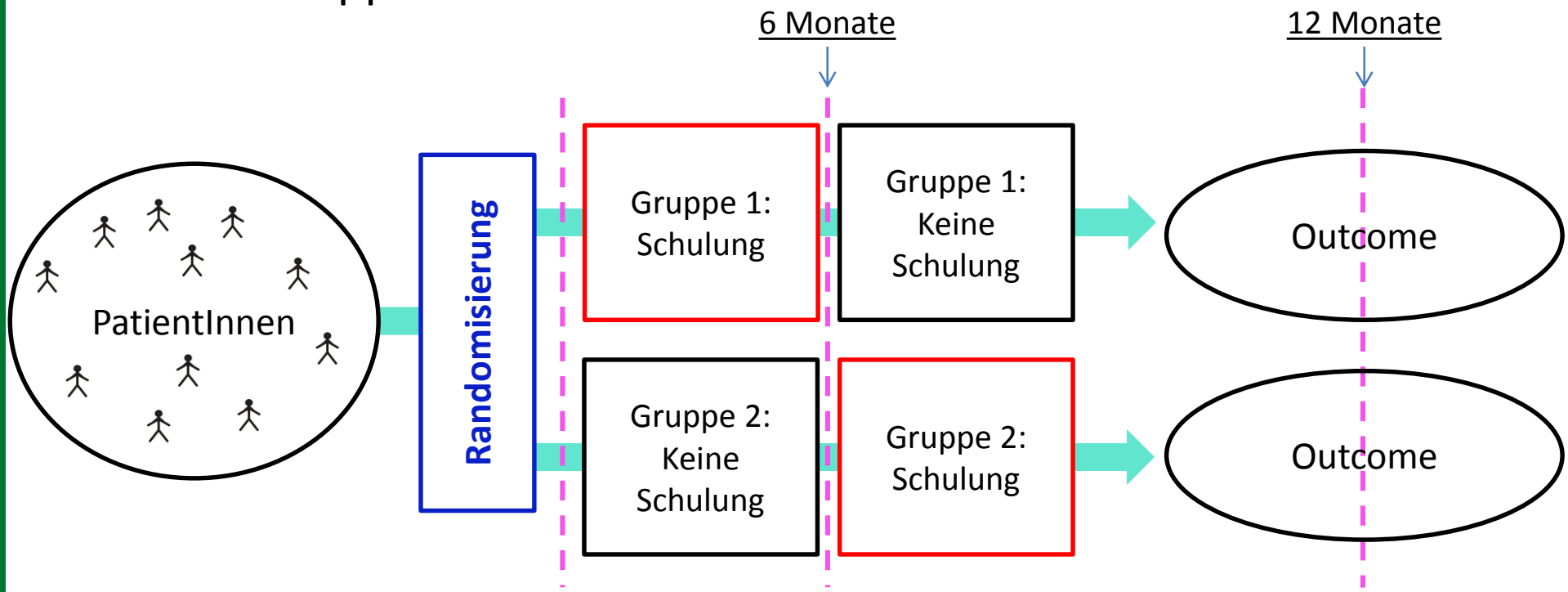
Studie Perl. et al 2016

(Pixabay 2019)

Studie: Perl. et al 2016

256 Patientinnen und Patienten

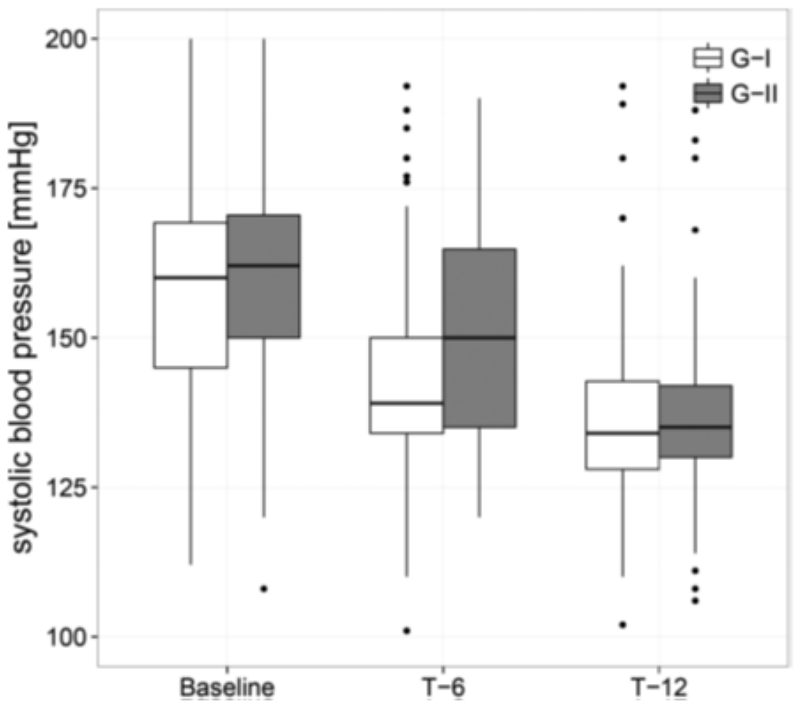
Zwei Gruppen

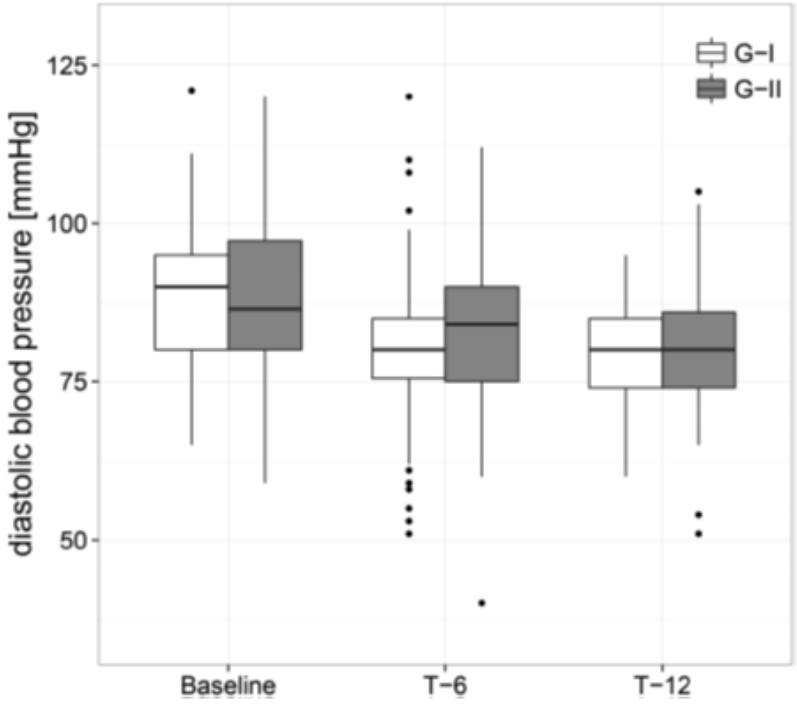


(Perl et al. 2016, Sullivan-Bolyai & Grey 2005)

Studienergebnisse

	Gruppe I	Gruppe II
Ausgangswert	160/90	162/87
Nach 6 Monaten	139/80	150/84
Nach 12 Monaten	134/80	135/80





(Perl et al. 2016)

BLUT-HOCHDRUCK

herz.leben

Das bewirkt Schulung!

(Kardiologie Graz 2013)

Landeskrankenhaus - Universitätsklinikum Graz | PFLEGE

Literatur

Elmer, P, Obarzanek, E, Vollmer, W, Simons-Morton, D, Stevens, V, Young, D,Lin, P, Champagne, C, Harsha, D, Svetkey, L, Ard, J, Brantley, P, Proschan, M, Erlinger, T & Appel, L 2006 „Effects of comprehensive lifestyle modification on diet, weight, physical fitness and blood pressure control: 18-month results of a randomized trial“, Annals of Internal Medicine, vol.144, pp. 485–495.

European Society of Hypertension (ESH) & European Society of Cardiology (ESC) 2013, „2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension“, European Heart Journal, vol. 34, no. 28, pp. 2159–2219.

Griebler, R, Anzenberger, J & Eisenmann, A 2014, Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Österreich: Angina Pectoris, Myokardinfarkt, ischämischer Schlaganfall, periphere arterielle Verschlusskrankheit. Epidemiologie und Prävention, Bundesministerium für Gesundheit, Wien.

Kardiologie Graz 2013, viewed 03.09.2019, http://herzleben.kardiologie-graz.at/.

Leung, A, Daskalopoulou, S, Dasgupta, K, McBrien, K, Butalia, S, Zarnke, K, Nerenberg, K, Harris, K, Nakhla, M, Cloutier, L, Gelfer, M, Lamarre-Cliche, M, Milot, A, Bolli, P, Tremblay, G, McLean, D, Tobe, S, Ruzicka, M, Burns, K, Vallée, M, Prasad, G, Gryn, S, Feldman, R, Selby, P, Pipe, A, Schiffrin, E, McFarlane, P, Oh, P, Hegele, R, Khara, M, Wilson, T, Penner, S, Burgess, E, Sivapalan, P, Herman, R, Bacon, S, Rabkin, S, Gilbert, R, Campbell, T, Grover, S, Honos, G, Lindsay, P, Hill, M, Coutts, S, Gubitz, G, Campbell, N, Moe, G, Howlett, J, Boulanger, J, Prebtani, A, Kline, G, Leiter, L, Jones, C, Côté, A, Woo, V, Kaczorowski, J, Trudeau, L, Tsuyuki, R, Hiremath, S, Drouin, D, Lavoie, K, Hamet, P, Grégoire, J, Lewanczuk, R, Dresser, G, Sharma, M, Reid, D, Lear, S, Moullec, G, Gupta, M, Magee, L, Logan, A, Dionne, J, Fournier, A, Benoit, G, Feber, J, Poirier, L, Padwal, R & Rabi, D 2017, „Hypertension Canada's 2017 Guidelines for Diagnosis, Risk Assessment, Prevention, and Treatment of Hypertension in Adults“, Canadian Journal of Cardiology, vol. 33, no. 5, pp. 557-576.

LPZ PQE 2018, viewed 09.08.2019, https://at.lpz-um.eu/de.

Neter, J, Stam, B, Kok, F, Grobbee, D & Geleijnse, J 2003, „Influence of weight reductionon blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials“, Hypertension, vol. 42, pp. 878–884.

Perl, S, Niederl, E, Kos, C, Mrak, P, Ederer, H, Rakovac, I, Beck, P, Kraler, E, Stoff, I, Klima, G, Pieske, B, Pieber T& Zweiker R 2016, „Randomized Evaluation of the Effectiveness of a Structured Educational Program for Patients With Essential Hypertension“, American Journal of Hypertension, vol. 29, no. 7, pp. 866-872.

Steiermärkische Gebietskrankenkasse (STGKK) 2017, herz.leben Bluthochdruck-Schulung, viewed 01.12.2017, https://www.stgkk.at/cdscontent/load?contentid=10008.582957&version=1492764473.

Sullivan-Bolyai, S & Grey, M 2005, Experimentelle und quasi-experimentelle Forschungsdesigns, in LoBiondo - Wood, G & Haber, J (Hrsg.), Pflegeforschung – Methoden, Bewertung, Anwendung

World Health Organization (WHO) 2008, 2008-2013 action plan for the global strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases: prevent and control cardiovascular diseases, cancers, chronic respiratory diseases and diabetes, viewed on 26.11.2017, http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44009/1/9789241597418_eng.pdf.

World Health Organization (WHO) 2012, Health education: theoretical concepts, effective strategies and core competencies, viewed 10.03.2018, http://applications.emro.who.int/dsaf/EMRPUB_2012_EN_1362.pdf.

Abbildungen

Austria Presse Agentur (APA) 2018, Verteilung der Todesursachen nach Geschlechtern, viewed on 09.08.2019, https://diepresse.com/home/panorama/oesterreich/5453662/Krankheiten-Unfaelle-und-Alkohol_Deutlich-hoeheres-Sterberisiko.

Fotalia 2019, viewed 02.09.2019, https://de.fotolia.com/.

Gesundheitsfonds Steiermark 2019, die Steirische Ernährungspyramide, viewed on 30.08.2019, http://www.gemeinsam-geniessen.at/Seiten/Ern%C3%A4hrungspyramide-steirisch.aspx.

Kardiologie Graz 2013, viewed 03.09.2019, http://herzleben.kardiologie-graz.at/.

Pixabay 2019, viewed 02.09.2019, https://pixabay.com/de/photos/lebensmittel-zwiebeln-knoblauch-1239423/.

Shanthi, M, Pekka, P & Bo, N 2011, Global atlas on cardiovascular disease prevention and control. World Health Organization, Geneva 2011.

Tenor 2016, Heart Heartbeat GIF, viewed 09.08.2019, https://tenor.com/view/heart-heartbeat-bloodyheart-gif-5659681.