



Hypertonie

Dieser Kurs ist speziell für Menschen mit einem Diabetes Typ2 und gleichzeitigem Bluthochdruck, sowie für Menschen mit einem Bluthochdruck die im DMP KHK eingeschrieben sind.

Am Ende dieses Kurses sollen Sie sicher im Umgang mit Ihrem Bluthochdruck sein.

Die Themen im Einzelnen:

- Grundlagen und Entstehung von Bluthochdruck
- Wirkung und Nebenwirkung von Medikamenten
- Blutdruckselbstmessung
- Umgang mit Komplikationen
- Ernährung
- Bewegung

Die insgesamt 4 Termine sind im wöchentlichen Abstand und dauern jeweils ca. 90 Minuten.

Ansprechpartner bei Fragen zum Inhalt oder Terminen: Daniela Lange

Schulungskraft: Daniela Lange