



Die Deutsche Hochdruckliga hilft Ihnen, gesund zu bleiben oder den Bluthochdruck besser zu bewältigen:

- **Expertentelefon** Montag bis Freitag 9.00- 17.00 Uhr
- **Selbsthilfegruppen** für Bluthochdruck-Betroffene
- Gesundheits-Magazin **DRUCKPUNKT**
- **Welt-Hypertonie-Tag** – jährliche bundesweite Aufklärungsaktion zu Bluthochdruck
- **Hochdrucktage**
- **Arzt-Patienten-Foren / Seminare**
- **Hypertensiologen DHL®** für eine bessere, qualifiziertere Behandlung

Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL®
Deutsche Hypertonie-Gesellschaft

Deutsches Kompetenzzentrum Bluthochdruck
 Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg
 Telefon (062 21) 41 17 74, Telefax (062 21) 40 22 74
 hochdruckliga@t-online.de, www.hochdruckliga.de

Die Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL® –
 Deutsche Hypertonie-Gesellschaft – betreut ihre
 Selbsthilfegruppen Bluthochdruck durch:

- **ärztliche Begleitung**
- den **Patientenbeirat**
- die **Bundesgeschäftsstelle** in Heidelberg

- Die Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL®:
- hilft bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen
 - bietet Leitern und Leiterinnen von Selbsthilfegruppen regelmäßige Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen
 - stellt den Selbsthilfegruppen **Informationsmaterialien** zur Verfügung
 - unterhält in Heidelberg ein **Experten-Telefon** für alle Bürger. Hier erfahren Sie z. B. die Adresse Ihrer nächstgelegenen Selbsthilfegruppe!

HERZ-KREISLAUF-TELEFON: (06221) 47 48 00

Montag bis Freitag von 9.00 bis 17.00 Uhr

Augusta-Krankenhaus
 Amalienstraße 9
 40472 Düsseldorf

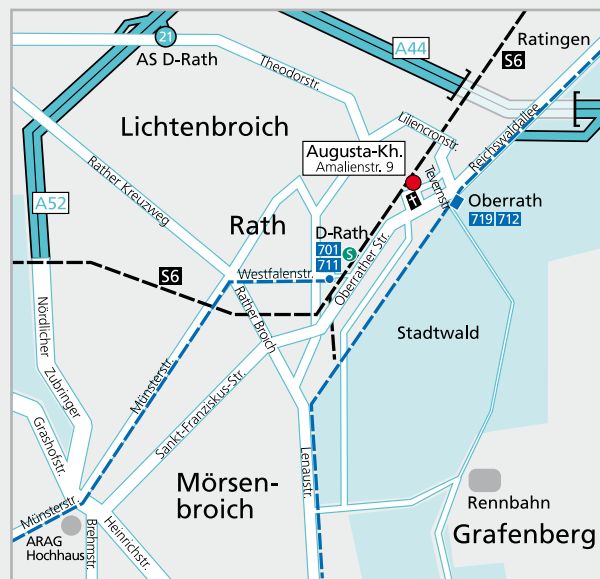
Sekretariat der Klinik für Kardiologie
 Frau Altenhofen
 Telefon (02 11) 90 43 - 201
 Telefax (02 11) 90 43 - 209
 klein@vkkd-kliniken.de

GESCHÄFTSFÜHRER

Ass. jur. Jürgen Braun

PARKMÖGLICHKEITEN

Der Innenhof des Augusta-Krankenhauses bietet reichliche Parkmöglichkeiten. Die Anfahrt erfolgt über die Reichswaldallee in die Seitenstraße mit dem Namen Tevernstraße geradeaus.



BLUTHOCHDRUCK-STAMMTISCH

IN KOOPERATION MIT HYPERTENSIOLOGEN,
 FACHÄRZTEN, FACHVERTRETERN ANDERER
 DISZIPLINEN SOWIE DER SELBSTHILFEGRUPPE
 BLUTHOCHDRUCK DER HOCHDRUCKLIGA

Termine 2010

Cafeteria im Augusta-Krankenhaus
 Amalienstraße 9
 40472 Düsseldorf



Bluthochdruck ist eine Volkskrankheit. Viele Menschen sind davon betroffen. Er entwickelt sich schleichend und schädigt die Gefäße, ohne Beschwerden zu verursachen. So ist der Bluthochdruck ein wesentlicher Risikofaktor für die Entstehung eines Herzinfarktes, eines Schlaganfalls, für Durchblutungsstörungen der Beine oder für Schädigungen der Nieren oder der Netzhaut. Gemeinsam mit weiteren Risikofaktoren wie z. B. Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörung, Übergewicht oder Nikotinkonsum potenziert sich das Risiko für Gefäßerkrankungen um ein Vielfaches. Durch rechtzeitige Aufklärung und Früherkennung kann dem erhöhten Gefäßrisiko und den möglichen Organfolgeschäden durch Bluthochdruck effektiv entgegengewirkt werden.

Mit dieser Zielsetzung möchten wir an den Erfolg des Bluthochdruck-Stammtisches in den vergangenen Jahren anknüpfen und auch im Jahr 2010 Interessierten und Betroffenen ein Forum zur Selbsthilfe bei Bluthochdruck anbieten. Sie haben die Möglichkeit, sich über Hochdruck zu informieren, Fragen zu diesem Thema zu stellen und Menschen zu begegnen, die ihre Erfahrungen in Gesprächen mit anderen Menschen weitergeben wollen. Der Stammtisch wird alle zwei Monate tagen und in Kooperation mit Hypertensiologen, Fachärzten und Fachvertretern anderer Disziplinen durchgeführt.

Die Termine der Stammtisch-Veranstaltungen mit wichtigen Themen über Bluthochdruck können Sie diesem Flyer entnehmen. Ich hoffe, damit bei Ihnen Interesse geweckt zu haben.

Über Ihr Kommen freuen wir uns!
Mit freundlichen Grüßen

Ihr



Prof. Dr. med. Rolf Michael Klein
Chefarzt der Klinik für Kardiologie

HINWEISE ZUM SELBSTMESSEN DES BLUTDRUCKS

Moderne Blutdruckmessgeräte für zu Hause erfassen den Druckpuls in der Armschlagader mit einem Drucksensor in der um den Oberarm oder das Handgelenk gelegten Manschette. **Folgendes gilt es zu beachten:**

- Der Oberarm beziehungsweise das Handgelenk muss sich bei der Messung auf Herzhöhe befinden.
- Man sollte erst nach ein paar Minuten Ruhe mit der Messung beginnen und sich dazu am besten an einen Tisch setzen.
- Die Unterkante der Messmanschette für den Oberarm sollte sich 2,5 Zentimeter oberhalb der Armbeuge befinden, der Schlauch von der Innenseite der Armbeuge in Richtung Handgelenk laufen. Die Angaben des Herstellers zum Anlegen der Manschette muss man unbedingt beachten.
- Die Manschette sollte vor der Messung spürbar fest angezogen sein, den Arm aber nicht abschnüren, und man darf sie nicht über Kleidung anlegen.
- Vollautomatische Messgeräte pumpen die Manschette automatisch auf und lassen die Luft selbst wieder ab, bei älteren Geräten geschieht dies noch von Hand.
- Eine erneute Messung sollte auf die vorhergehende mit einem Abstand von wenigstens einer Minute folgen.
- Die Messwerte sollte man, wenn dies mit dem Arzt vereinbart wurde, in einen Blutdruckpass eintragen.
- Zu Beginn der blutdrucksenkenden Therapie oder bei schwankenden Blutdruckwerten häufiger am Tage messen, je nach Absprache mit dem Arzt. Bei stabilen und guten Werten reichen Messungen alle paar Tage.
- Apotheker und Ärzte beraten zur Blutdruckmessung und Handhabung der Geräte. Vergleichsmessungen beim Arzt helfen, die Messgenauigkeit von Geräten im Einzelfall zu beurteilen.

Das Augusta-Krankenhaus ist eine Einrichtung im Verbund Katholischer Kliniken Düsseldorf (VKKD).
www.augusta-duesseldorf.de

BLUTHOCHDRUCK-STAMMTISCH 2010

■ Januar	Mittwoch, 06.01.2010 Bluthochdruck und Sehstörungen
■ März	Mittwoch, 10.03.2010 Bluthochdruck und Nierenerkrankungen
■ Mai	Mittwoch, 05.05.2010 Bluthochdruck und Naturheilverfahren
■ September	Mittwoch, 01.09.2010 Bluthochdruck durch Stress
■ November	Mittwoch, 03.11.2010 Bluthochdruck und Sport

WEITERE THEMEN

- Aktuelles zum Thema Bluthochdruck
- Buchtipps, Exceldateien und Bluthochdruckgeräte, Internet
- Bluthochdruck und autogenes Training
- Bluthochdruck und Akupunktur
- Bluthochdruck und Herzerkrankungen
- Bluthochdruck und Übergewicht, gesunde Ernährung
- Bluthochdruck in der Schwangerschaft

**in der Cafeteria des Augusta-Krankenhauses
Amalienstraße 9
40472 Düsseldorf
jeweils 18.00 - 19.00 Uhr**

**Alle Veranstaltungen sind
selbstverständlich kostenfrei!**