

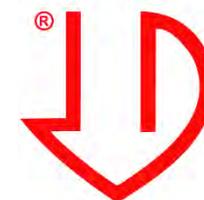
Hochdruck Programm Deutschland

Herzlich Willkommen zur Infoveranstaltung

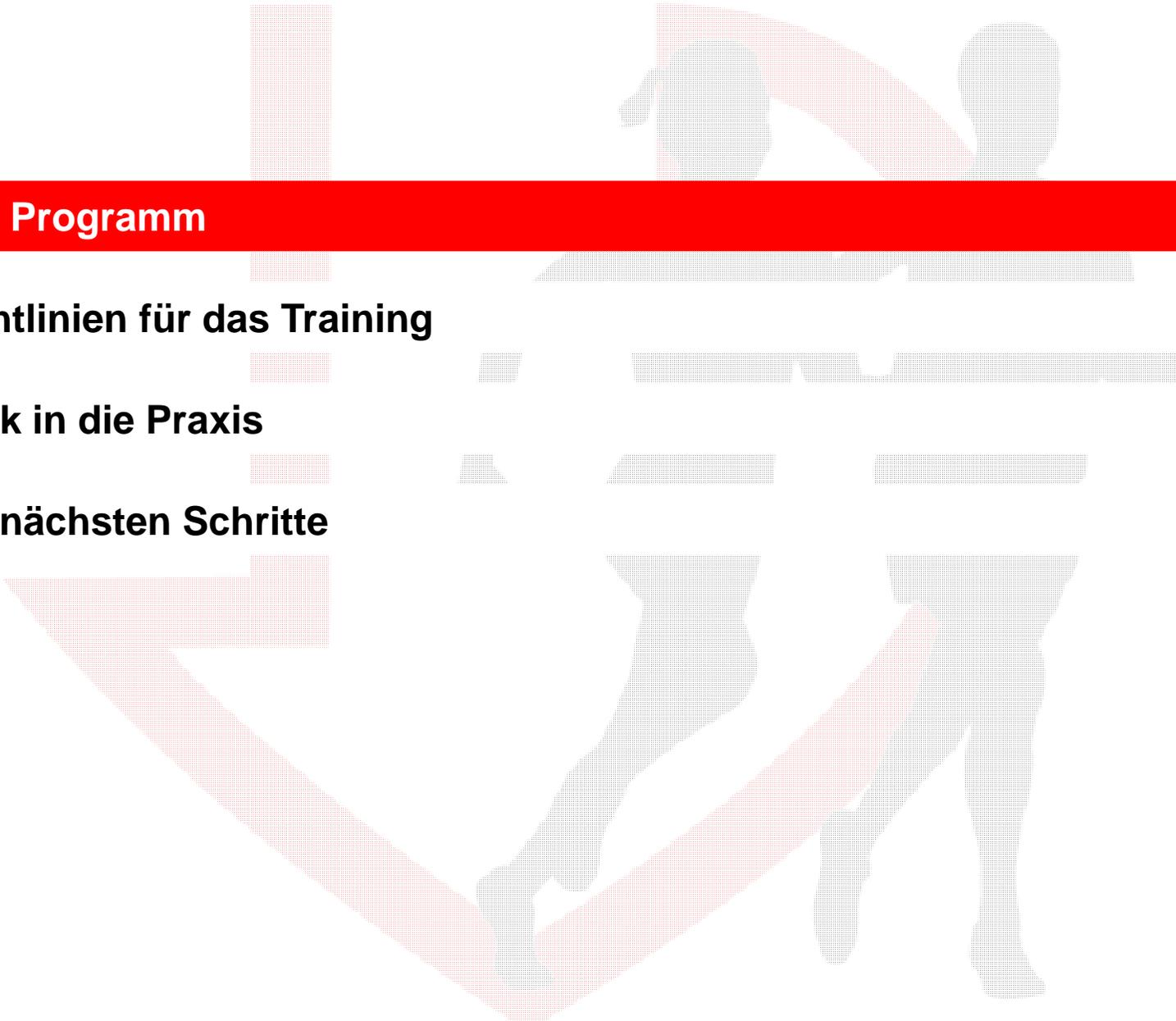


Ein Projekt von:

Hochdruckliga



rosenbaum | nagy
management & marketing



1. Das Programm

2. Richtlinien für das Training

3. Blick in die Praxis

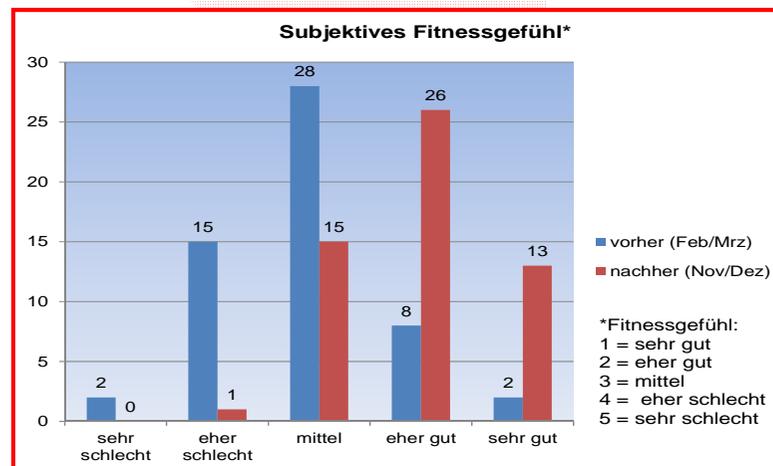
4. Die nächsten Schritte

Erfolgreiche Initiierung des Diabetes Programm Deutschland

- Start in 2011
- Seitdem über 800 Menschen mit Diabetes zu sportlicher Aktivität gebracht
- Aktive Laufgruppen an über 15 Standorten in ganz Deutschland
- Großer Anteil an der Präsenz des Themas „Diabetes & Sport“ in den nationalen Medien
- Nachhaltige Steigerung der Gesundheitswerte der Teilnehmer



Erfolgreiches Pilotprojekt wird jetzt auf die Indikation „Bluthochdruck“ übertragen!







**Betreuender
Hypertensiologe
der Laufgruppe**



Teilnehmer

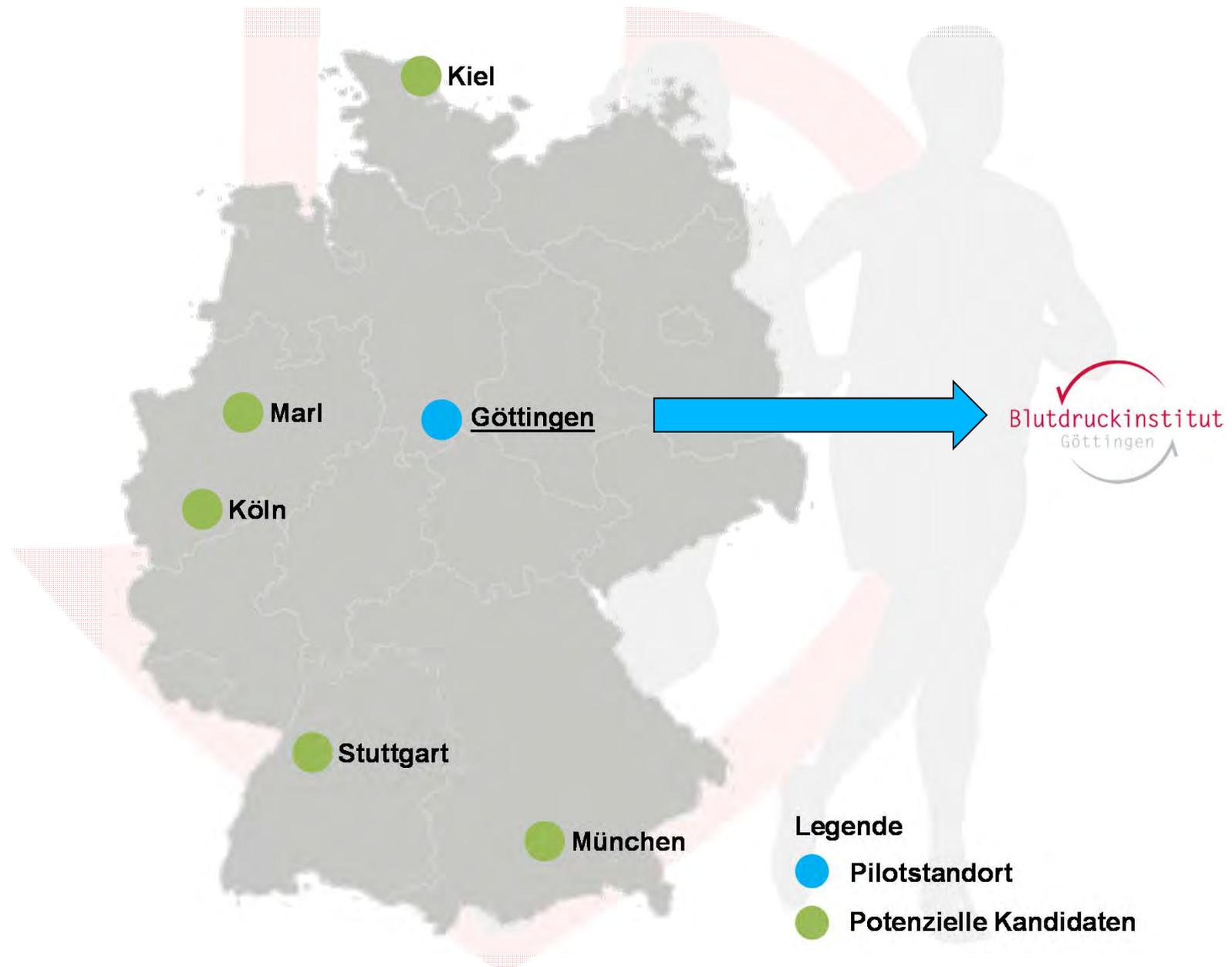


**Qualifizierter
Übungsleiter**

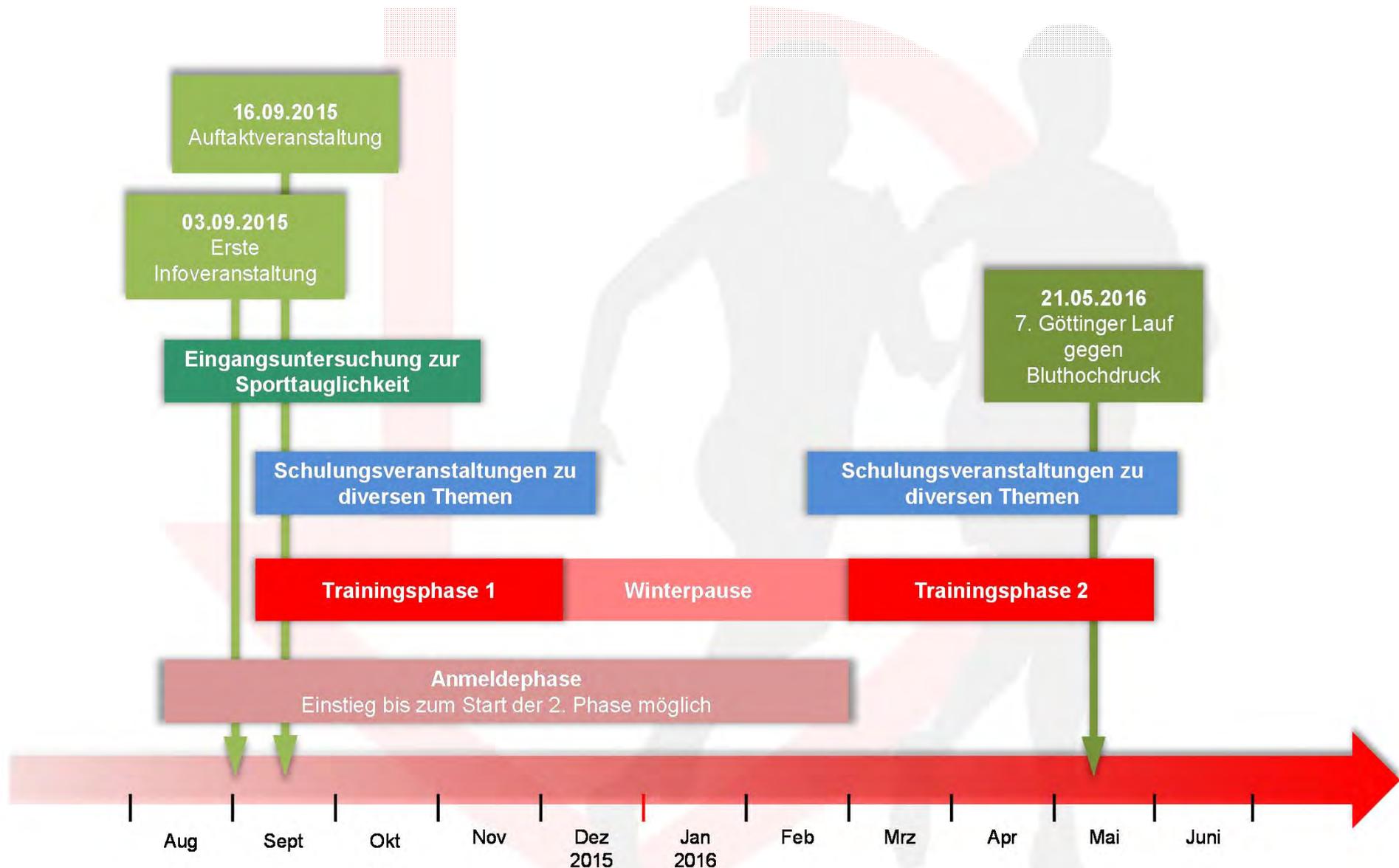


**Betreuender
Sportverein**

Standorte



Vorläufiger Zeitplan



7. Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck

- 21. Mai 2016
- Walken und Joggen
- Verschiedene Distanzen
- Buntes Rahmenprogramm
- Spaß und Geselligkeit



Das Programm richtet sich an **Menschen mit Bluthochdruck** sowie an **Prähypertoniker**. Prähypertonie ist eine Vorstufe des Bluthochdrucks (Hypertonie), bei der die Blutdruckwerte bereits auffällig sind, aber noch keine Erkrankung medizinisch manifestiert ist.

Eine der folgenden Eigenschaften muss vorliegen:

- Blutdruck mindestens zwischen 130/ 85 mmHg (hochnormal)
- Weiche Faktoren, die eine Hypertonie begünstigen, wie bspw. eine starke genetische Prädisposition

Ihre Gesundheit ist das höchste Gut! Daher ist eine nachgewiesene Sporttauglichkeit durch Ihren Hypertensiologen DHL® oder Sportmediziner Pflicht. Die Inhalte der Untersuchung werden nicht vorgegeben, sollten sich aber an folgenden Leistungen orientieren:

- aktuelles Belastungs-EKG mit Fahrrad-Ergonomie
- Praxisblutdruckmessung
- Gegebenenfalls sind weitere Untersuchungen erforderlich, die sich nach Begleiterkrankungen, wie bspw. Diabetes oder Herzleiden, richten.

Den Vordruck zur Sporttauglichkeitsuntersuchung erhalten Sie mit Ihren Anmeldeunterlagen.

Sie als Teilnehmer sind über den Organisator der Sportgruppe versichert. Eine private Haft- und/oder Unfallversicherung wird dennoch empfohlen.

Bewegungsangebote und Leistungsniveau



Alle Leistungen im Überblick

Was Sie erwartet:

- Ein-/Zweimal wöchentliches Lauftraining über 6 Monate in Kleingruppen mit individueller Betreuung von geschulten Übungsleitern je nach Leistungsstand
- Fachärztliche Begleitung für die gesamte Dauer des Programms
- Patientenschulungen zur Therapieanpassung und zum Umgang mit der Krankheit
- Ständige Ansprechpartner für alle Fragen rund ums Programm
- Optional: Teilnahme am 7. Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck

Was es Ihnen bringt:

- Langfristige Steigerung der Gesundheit, der Leistungsfähigkeit, der Lebensqualität
- Freude an der Bewegung
- Plattform zum Austausch mit Gleichgesinnten
- Wahrnehmung eines wissenschaftlich fundierten Angebots
- Interessante und aktuelle Informationen zum Thema Sport & Bluthochdruck
- Uvm.

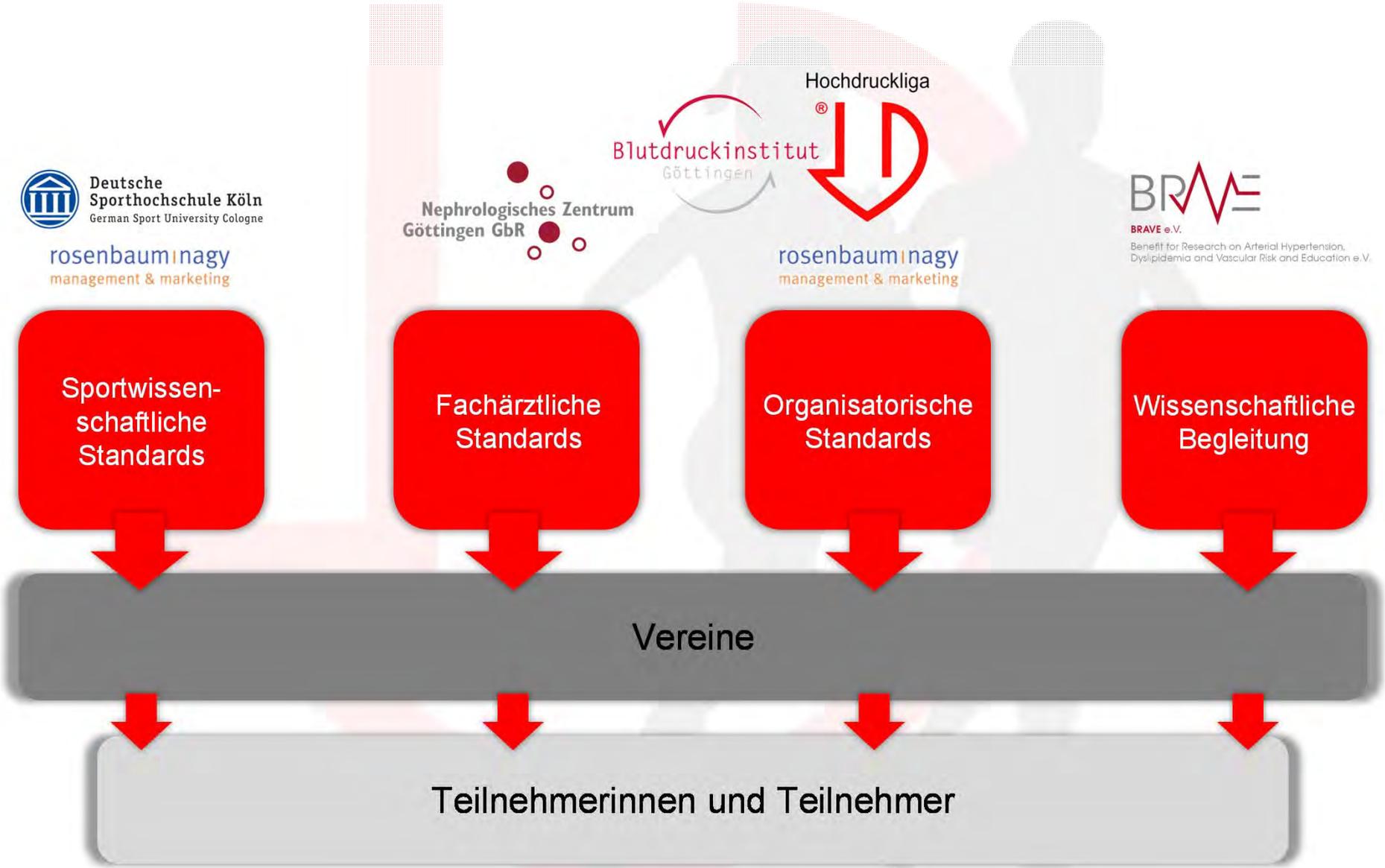
Teilnahmegebühren und Erstattungsmöglichkeiten

Der Teilnahmebeitrag inklusive aller aufgezählter Leistungen beträgt: 29,- € pro Monat

Erstattungen seitens der Krankenkassen:

- Die AXA erstattet 100% des gesamten Teilnahmebeitrags
- Mit vielen weiteren Kassen sind wir im Gespräch







Fachärztliche Betreuung des Hochdruck Programm Deutschland:

Durch das Ärzteteam des Nephrologischen Zentrum Göttingen

- Dr. med. Egbert G. Schulz
- Priv. Doz. Dr. med. Volker Schettler
- Dr. med. Gerrit C. Hagenah
- Dr. med. Ulf Platzer
- Dr. med. Felix Konstantin Schlehahn

- Ärztliche Kollegen/innen der Region

Sonstige Leistungen:

- 24h Rufbereitschaft 7 Tage die Woche
- Diagnostik von Nierenerkrankungen
- Allg. medizinische Betreuung
- Kooperationen mit Krankenhäusern und Praxen



1. Das Programm

2. Richtlinien für das Training

3. Blick in die Praxis

4. Die nächsten Schritte

Fachärztliche Standards:

1. Von Hypertonie spricht man, wenn mehrfach in der Arztpraxis in Ruhe nach 5 minütiger Pause mindestens eine Hypertonie 1. Grades gemessen wurde.

Blutdruck systolisch/ diastolisch in mmHg				
normal/ optimal	hochnormal	Hypertonie Grad 1	Hypertonie Grad 2	Hypertonie Grad 3
≤ 129 / ≤ 84	130-139/ 85-89	140-159/ 90-99	160-179/ 100-109	≥ 180/ ≥ 110

Hinweis: Bei der häuslichen Blutdruckselbstmessung wirken andere Umgebungsfaktoren. Ihr selbst gemessener Blutdruck sollte unter 135/85 mmHg liegen. Die Blutdruckselbstmessung ist nicht schwer, Sie sollten aber ein paar Hinweise dabei beachten. Näheres erfahren Sie im Laufe des Programms.

2. Grundsätzlich sollten Sie sich im Vorfeld mit Ihrem Arzt abgesprochen haben, wie sehr Sie sich belasten dürfen bzw. sollten Sie sich an den vom Arzt vorgegebenen Belastungspuls halten!
3. Extrem hohe Belastungsspitzen sind, ebenso wie Pressatmung, zu vermeiden. Es gilt die Faustformel „Laufen ohne Schnaufen“!

Richtlinien für das Training

4. Oft ist ein Bluthochdruck mit Folge- bzw. Begleiterkrankungen verbunden. Folgendes gilt es zu berücksichtigen:
 - a. Sollten Sie im Anmeldeformular Angaben zu Begleiterkrankungen vergessen haben, reichen Sie diese bitte unbedingt Ihrem Trainer nach!
 - b. Für Sie als Person mit Typ-1-Diabetes oder Typ-2-Diabetes mit Insulintherapie (oder Sulfonylharnstoffen, Gliniden, Kombinationstherapie) besteht die Gefahr der Unterzuckerung. Daher sind für Sie auch die „Richtlinien für Diabetiker“ einzuhalten!
 - c. Als übergewichtiger Hypertoniker sollten Sie mit ihrem Arzt abgeklärt haben, inwieweit Sie ihre Gelenke belasten können!
5. Wenn Sie Betablocker einnehmen sollten Sie wissen, dass diese die Herzfrequenz um etwa 10-15% reduzieren. Dementsprechend muss auch der maximale Belastungspuls um 10-15% niedriger angesetzt werden, um eine Überbelastung zu vermeiden.
6. Sollten Sie so weit sein, dass sich erste positive Ergebnisse zeigen, wie bspw. eine Blutdrucksenkung, dann korrigieren Sie nicht eigenhändig Ihre Therapie, sondern kontaktieren Sie Ihren Arzt, bzw. sprechen Sie mit unseren Experten.

1. Das Programm

2. Richtlinien für das Training

3. Blick in die Praxis

4. Die nächsten Schritte



Ziel: Folgeerscheinungen des Hochdrucks möglichst gering halten

Fachärztliche Begleitung: Ärzteteam des Nephrologischen Zentrum Göttingen

- Dr. med. Egbert G. Schulz
- Priv. Doz. Dr. med. Volker Schettler
- Dr. med. Gerrit C. Hagenah
- Dr. med. Ulf Platzer
- Dr. med. Felix Konstantin Schlehahn

Termin: jeden zweiten Freitag im Monat 16.00 - 18.00 Uhr (nächster Treff: 11.09.)

Ort: kleiner Konferenzsaal im Evang. Krankenhaus Göttingen-Weende; An der Lutter 24; 37075 Göttingen

Ansprechpartnerin:

Lilo Götte
Fr.-v.-Bodelschwingh-Str. 24
37075 Göttingen



Ihre Partner vor Ort



ASC Göttingen von 1846 e.V.



bbs1 – Arnoldi-Schule



Blutdruckinstitut Göttingen e.V.



Landkreis Göttingen



Frank Neumann's LaufLine



Promotio GmbH



Rehasentrum Rainer Junge



SCW Göttingen von 1913 e.V.



TWG von 1861 e.V.

Trainingsgruppe 1

Promotio 

Ausrichter: Promotio GmbH

Ansprechpartnerin: Monique Recknagel

Betreuende Hypertensiologin: Dr. med. Silke von der Heide

-
- Trainingsstart: Montag 21.09.2015
 - Trainingszeit 1: Montag 10:15 Uhr, Trainer: Admir Imsirovic
 - Trainingszeit 2: Donnerstag 9:00 Uhr, Trainerin: Monique Recknagel
 - Ort: Promotio (Kasseler Landstraße 25b; später alternativer Treffpunkt)
 - Leistungsniveau: abhängig von Anmeldungen

Trainingsgruppe 2



Ausrichter: Gesundheitssport im Göttinger Rehasentrum Rainer Junge e.V
Ansprechpartner: Frank Meyer / Michael Slipko
Betreuende Hypertensiologin: Dr. Jeannette Walle

- Trainingsstart: noch offen
- Trainingszeit 1: noch offen
- Trainingszeit 2: noch offen
- Ort: noch offen
- Leistungsniveau: abhängig von Anmeldungen

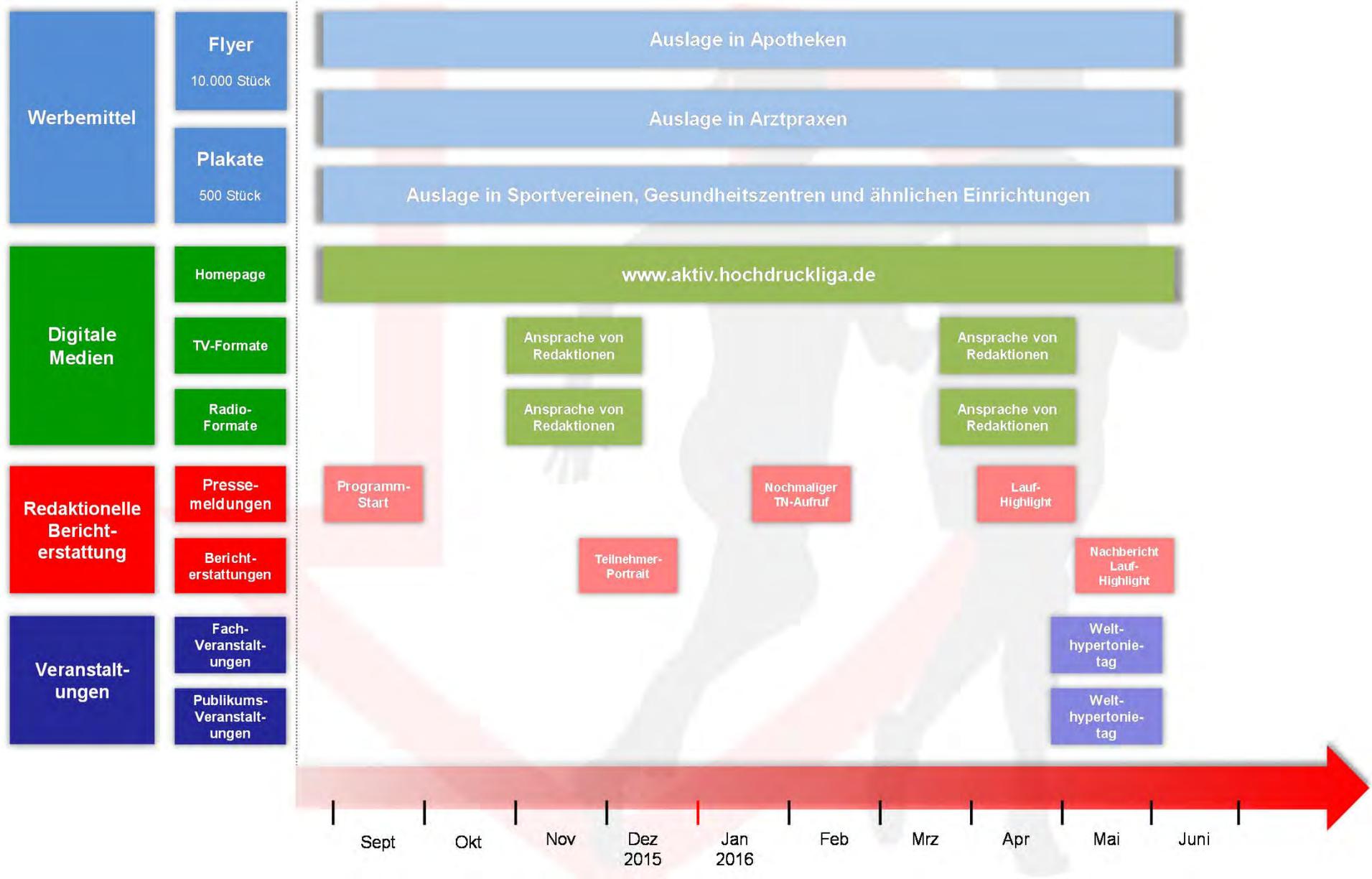
1. Das Programm

2. Richtlinien für das Training

3. Blick in die Praxis

4. Die nächsten Schritte

Der PR-Plan



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

- Telefonnummer: 0551 / 30 98 53-25
- Email: info@blutdruck-goe.de
- Postanschrift: An der Lutter 24, 37075 Göttingen

Der Weg zu Ihrer Sportgruppe...



Anmeldeformular Hochdruck Programm Deutschland



Vielen Dank für Ihre **Aufmerksamkeit!**

Wir freuen uns auf die
erste **Trainingseinheit**
mit Ihnen!

