

Herz-Kreislauf-Prävention leicht gemacht BLUTDRUCK MESSEN



Sie möchten Ihre Mitarbeitenden für die Wichtigkeit der regelmäßigen Blutdruckmessung sensibilisieren?
Die Hochdruckliga unterstützt Sie dabei.

Darum lohnt es sich: Gute Argumente für Bluthochdruckprävention im Betrieb

- Jede:r sechste Ihrer Mitarbeitenden leidet unter Bluthochdruck. Ein Drittel davon weiß dies nicht.
- Jahrelanger unbehandelter Bluthochdruck erhöht das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt, Nieren- und andere Organschäden.
- Durch regelmäßige Messungen können erhöhte Werte erkannt und frühzeitig behandelt werden.
- Für gesündere Mitarbeitende!

Ihr Beitrag: Blutdruckmessung im Arztkontakt

Routineuntersuchung

- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran – die Blutdruckmessung gehört zu jeder Routineuntersuchung. Messen Sie den Blutdruck bei jedem Kontakt.
- Lotsen Sie Personen mit erhöhten Werten zur weiterführenden Diagnostik zum Hausarzt.
- Thematisieren Sie die Notwendigkeit der regelmäßigen Überprüfung der Werte und animieren Sie zur Selbstmessung mit Dokumentation z.B. im Blutdrucktagebuch der Deutschen Hochdruckliga. Eine Woche pro Monat messen ist genug!

Blutdrucksprechstunde anbieten

- Sensibilisieren Sie für das persönliche Erkrankungsrisiko.
- Minimieren Sie Berührungsängste mit dem Thema.
- Animieren Sie zur regelmäßigen Selbstmessung, z. B. unter Nutzung der 5-Schritte-Anleitung und des Blutdrucktagebuchs.
- Stehen Sie Ihren Mitarbeitenden beratend zur Seite, verweisen Sie auf weitere Angebote zur Wissensvermittlung (Infobroschüren, Videos & Podcasts).
- Unterstützen Sie die Eigeninitiative hinsichtlich einer gesunden Lebensführung.



Videos & Podcasts

Wissen und Tipps zu Bluthochdruck in kurzen Beiträgen, z. B. Experteninterview zur Selbstmessung, Erklärvideo zur Führung des Blutdrucktagebuchs, Podcasts zu vorbeugenden Lebensstilmaßnahmen. Zur Verbreitung über das Intranet oder einen betriebsinternen Newsletter.



Herz-Kreislauf-Prävention leicht gemacht

BLUTDRUCK MESSEN



Sie möchten Ihre Mitarbeitenden zur eigenständigen Blutdruckmessung anregen? Mit dem Leihgerätangebot und dem passenden Infomaterial der Hochdruckliga bringen Sie Ihre Mitarbeitenden ins Handeln.

Das können Mitarbeitende tun: **Blutdruckselbstmessung**



Blutdruckselbstmessung

- Stellen Sie Messstationen im Betrieb bereit oder bieten Sie Ihren Mitarbeitenden Leihgeräte für zu Hause an. Nutzen Sie dafür das unkomplizierte Leihangebot der Hochdruckliga von bis zu zehn von der Deutschen Hochdruckliga geprüften Blutdruckmessgeräten für bis zu sechs Wochen oder kooperieren Sie mit einer Apotheke vor Ort.
- Schulen Sie Ihre Mitarbeitenden im eigenständigen Messen des Blutdrucks. Durch die professionelle Anleitung minimieren Sie Berührungsängste und sensibilisieren für die Notwendigkeit der regelmäßigen Überprüfung des Blutdrucks.
- Animieren Sie zur Dokumentation der eigenen Werte im Blutdrucktagebuch. Eine Messwoche im Monat zu Hause ist genug!



Infomaterial

Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum korrekten Blutdruckmessen und Blutdrucktagebuch zum Dokumentieren der Werte. **Blutdruckpass** zur Implementierung einer Messroutine über zwölf Monate. **Awareness-Plakate** schaffen Aufmerksamkeit in den betrieblichen Räumlichkeiten.

Mein Blutdruck-Tagebuch

Manchette an Armumfang anpassen (bleibt normal groß)
Arm unbekleidet, auf Tisch legend, mittlerer Oberarm auf Manschette
30 Minuten vorher nicht rauchen, kein Kaffee, keine Nahrung, kein Sport
Ruhiges Umfeld
Angenehme Temperatur
5 Minuten Ruhe vor der Messung
Während und zwischen den Messungen nicht sprechen

Rücken unter-stützung
Fülle flach auf den Boden
Validiertes elektronisches Oberarm-Messgerät

www.hochdruckliga.de

Datum	1. Messung		2. Messung		3. Messung		4. Messung	
	SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA
Tag 1								
Tag 2								
Tag 3								
Tag 4								
Tag 5								
Tag 6								
Tag 7								

Richtig Blutdruckmessen in 5 einfachen Schritten

- 1 2-mal täglich messen – morgens und abends. Vor dem Start in den Tag und bevor der Tag zu Ende geht.
- 2 Vor der Messung zur Ruhe kommen. Kurz entspannen, keine anderen Aktivitäten während der Messung. Nach körperlicher Anstrengung vorher 30 Min. warten.
- 3 Manschette auf Herzhöhe anlegen. Entspannt auf einem Stuhl sitzen, mit beiden Füßen auf dem Boden. Bei Oberarmgeräten Manschette auf Herzhöhe anlegen, Handgelenkgerätee auf der Brust ablegen.
- 4 2 Messungen im Abstand von mindestens 1 Minute. Die Messwerte aus beiden Messungen notieren.
- 5 Blutdruck-Tagebuch führen. 7 Tage lang die Werte (2 morgens und 2 abends) dokumentieren und mit Ihrer Arzt/Ärztin Arzt besprechen.

Mit Werten unter 135/85 mmHg ist alles im grünen Bereich. Mehr zur Selbstmessung unter hochdruckliga.de

Mein Blutdruckpass

Kontrolle ist einfach:
7 Tage Messen im Monat reicht aus!

#dranbleiben

Ich kenne meinen Wert!

Blutdruckselbstmessung ist einfach.

www.hochdruckliga.de

Jetzt starten: In fünf Schritten zu gesünderen Mitarbeitenden durch Blutdruckmessung**1**

Umfassendes Angebot zur Wissensvermittlung kostenfrei, einfach und schnell über die Webseite www.blutdruckmanager.de bestellen bzw. downloaden. Expertenvortrag – online oder vor Ort – für Ihre Mitarbeitenden unverbindlich bei der Hochdruckliga anfragen.

2

Informationsmaterial zur Verfügung stellen: Broschüren, Anleitung zur Selbstmessung und Blutdrucktagebücher verteilen. Verbreitung von digitalen Materialien über betriebsinterne Kanäle (via Intranet, Newsletter sowie Monitore in der Kantine oder in Wartebereichen).

3

Blutdruckmessung im Arztkontakt: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, integrieren Sie die Blutdruckmessung in die Routineuntersuchung. Bieten Sie eine Blutdrucksprechstunde an.

4

Blutdruckselbstmessung: Schulen Sie Ihre Mitarbeitenden im Blutdruckmessen und animieren Sie zur längerfristigen Dokumentation der Werte. Stellen Sie Leihgeräte der Hochdruckliga für betriebliche Messstationen bereit oder arbeiten Sie dazu mit Ihrer Apotheke vor Ort zusammen.

5

Stehen Sie Ihren Mitarbeitenden beratend zur Seite und lotsen Sie sie bei Bedarf zum Hausarzt. Animieren Sie zur regelmäßigen Blutdruckselbstmessung. Planen Sie ggf. weitere Aktionen wie Gesundheitstage mithilfe von www.blutdruckmanager.de.

Haben Sie weiteren Bedarf? Wir unterstützen Sie gerne!

06221/5 88 55 14 (Mo.- Do.: 10:00 - 15:00 Uhr)

www.blutdruckmanager.deinfo@hochdruckliga.de