

# Journal für Hypertonie

Austrian Journal of Hypertension

Österreichische Zeitschrift für Hochdruckerkrankungen

**Erfahrungen nach einem Jahr  
Bluthochdruckschulung in der  
Salzburger Gebietskrankenkasse  
(SGKK) // One year experience in  
hypertensive patients' training in  
Salzburg**

Grüner P

*Journal für Hypertonie - Austrian  
Journal of Hypertension 2016; 20  
(4), 104-106*

**Offizielles Organ der  
Österreichischen Gesellschaft für Hypertensiologie**



Österreichische Gesellschaft für  
Hypertensiologie

[www.hochdruckliga.at](http://www.hochdruckliga.at)

Member of the



Indexed in EMBASE/Excerpta Medica/SCOPUS

**Homepage:**

**[www.kup.at/  
hypertonie](http://www.kup.at/hypertonie)**

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**



[www.kup.at/hypertonie](http://www.kup.at/hypertonie)

**Krause & Pachernegg GmbH · VERLAG für MEDIZIN und WIRTSCHAFT · A-3003 Gablitz**

P.b.b. GZ02Z031106M, Verlagspostamt: 3002 Purkersdorf, Erscheinungsort: 3003 Gablitz

# Mitteilungen aus der Redaktion

## Abo-Aktion

Wenn Sie Arzt sind, in Ausbildung zu einem ärztlichen Beruf, oder im Gesundheitsbereich tätig, haben Sie die Möglichkeit, die elektronische Ausgabe dieser Zeitschrift kostenlos zu beziehen.

Die Lieferung umfasst 4–6 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Das e-Journal steht als PDF-Datei (ca. 5–10 MB) zur Verfügung und ist auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

☒ **Bestellung kostenloses e-Journal-Abo**

## Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

☒ **Bilddatenbank**

☒ **Artikeldatenbank**

☒ **Fallberichte**

## Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

**Impressum**

**Disclaimers & Copyright**

**Datenschutzerklärung**

# Erfahrungen nach einem Jahr Bluthochdruckschulung in der Salzburger Gebietskrankenkasse (SGKK)

P. Grüner

**Kurzfassung:** Die Salzburger Gebietskrankenkasse hat 2015 begonnen, selbst Patientenschulungen für Bluthochdruckpatienten durchzuführen. Zielgruppe sind alle Hypertoniker, aber auch interessierte Gesunde. Schulungsziel ist die Reduktion des gesamten kardiovaskulären Risikos und die Steigerung der Selbstkompetenz, mit der Erkrankung umzugehen. Die Wissensvermittlung geschieht interaktiv in kleinen Gruppen. Es hat sich gezeigt, dass nach drei Monaten das Ernährungs- und Bewegungsverhalten wie auch die Bluthochdruckkontrolle verbessert wurden.

**Schlüsselwörter:** Hypertoniekontrolle, Adhärenz, Patientenschulung, Selbstmanagement, Lebensstiländerung

**Abstract: One year experience in hypertensive patients' training in Salzburg.** In 2015 the Salzburger Gebietskrankenkasse began carrying out its own training for patients with high blood pressure. The target group includes both patients with hypertension as well as healthy people who are interested in prevention. The aim is to reduce

the overall cardiovascular risk and to increase patients' own ability to deal with their condition. This interactive training is carried out in small groups. At the end of the three-month training, patients have shown improvements in the areas of nutrition and exercise and could better control their high blood pressure. **J Hyperton 2016; 20 (4): 104–6.**

**Keywords:** Hypertension control, adherence, Patient education program, self management, lifestyle change

## ■ Einleitung

In Österreich hat zumindest jeder vierte Erwachsene einen zu hohen Blutdruck. Mit dem Alter nimmt das Risiko zu. Fast jeder zweite Mensch über 65 Jahre leidet heute unter einer arteriellen Hypertonie. Nur ca. die Hälfte der Betroffenen wissen von ihrem Bluthochdruck. Gerade jüngeren Menschen ist ihr Risiko nicht bekannt. Da man bei entsprechender Behandlung und einigen Veränderungen im Lebensstil dem Bluthochdruck gezielt gegenlenken und die Erkrankung gut in den Griff bekommen kann, hat die Salzburger Gebietskrankenkasse es sich zum Ziel gesetzt, Patienten für das Thema zu sensibilisieren, aufzuklären und zu schulen.

Die Bluthochdruck-Schulungen der SGKK sollen die Patienten befähigen, ihre Therapie eigenständig zu kontrollieren und mit Hilfe von lebensstiländernden Maßnahmen ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu minimieren.

## ■ Methodik

Seit 2015 bietet das Gesundheitsinformationszentrum der Salzburger Gebietskrankenkasse regelmäßig Bluthochdruck-Schulungen an. Die Schulungsinhalte lehnen sich an die Hypertonieambulanz der Salzburger Landeskliniken an. Eine SGKK-Mitarbeiterin hospitierte zusätzlich an der UK Graz, um Erkenntnisse aus dem herz.leben-Projekt einfließen zu lassen. Ebenso wurde auf die eigenen Erfahrungen anderer Patientenschulungen aus dem Gesundheitsinformationszentrum der SGKK aus unterschiedlichen Stoffwechselbereichen wie beispielsweise der Diabetologie zurückgegriffen. Die Schulungsinhalte wurden interdisziplinär erarbeitet und die Lehrtätigkeit entsprechend des Inhaltes durch die geeignete Fachdisziplin wie unten angeführt unterrichtet. In Anbetracht eines

Bewegungsprogramms, das mit Sommer 2016 unter Mitwirkung der SGKK startete, wurde versucht, hier Synergien zu nutzen und Redundanz zu vermeiden. Anders als in einer universitären Einrichtung war die Zielvorgabe immer, eine Beratungsleistung niederschwellig anzubieten, ohne Daten für die Wissenschaft zu generieren; unsere Auswertung ist auf Effizienzmerkmale ausgerichtet. Als Antwortmöglichkeit bestanden: „Ja, regelmäßig“ – „Eher Ja“ – „Eher Nein“ – „Nein“, unterstützt von situativen Zusatzinformationen wie z. B. Quantifizierungen und Emojis zur Überwindung von Auffassungsbarrieren.

Zielgruppe der Schulungen sind Patienten mit diagnostizierter arterieller Hypertonie unabhängig von Zielorganschäden oder Begleiterkrankungen sowie interessierte Angehörige. Das aus zwei Modulen bestehende Angebot beschäftigt sich ausführlich mit den Risiken und Folgeschäden der Erkrankung, der richtigen Selbstmessung sowie den Themen gesunde Ernährung, Bewegung im Alltag und Entspannungstechniken.

Als Behandlungsziel wurde klar eine Reduktion des gesamten kardiovaskulären Risikos artikuliert, daneben aber auch die Aufklärung und Sensibilisierung hierfür. Insgesamt sollte in einer leicht verständlichen Art Verständnis für die Erkrankung und deren Folgen vermittelt werden und die Selbstkompetenz gesteigert werden.

Die strukturierten Schulungsinhalte werden in Kleingruppen (max. 15 Personen) von Diplompflegepersonal, Diätologen und Sportwissenschaftlern vermittelt. Durch die gezielte Anleitung zur eigenständigen Therapiekontrolle und Umsetzung des erworbenen Wissens lernen die Patienten, besser mit ihrer Erkrankung zurechtzukommen. Im ersten Modul (1,5 Std.) werden vermittelt: Erkrankung Bluthochdruck und damit verbundene Gefahren, richtige Selbstmessung und richtige Protokollierung, Selbstmanagement von Blutdruckspitzen. Im zweiten Modul (1 + 1 Std.) geht es um die richtige Ernährung bei Hypertonie, Bewegung im Alltag, Entspannungstechniken und den Querverweis zum Risikofaktor Rauchen. Die Wissensvermittlung wurde interaktiv gestaltet und die Grup-

Eingelangt am 29.03.2016, angenommen nach Review am 05.09.2016

Aus der Salzburger Gebietskrankenkasse, Salzburg

**Korrespondenzadresse:** Dr. Peter Grüner MBA, Facharzt für Innere Medizin u. Kardiologie, Hochdruckdiplom, Leitender Arzt der SGKK, A-5020 Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10, E-mail: peter.gruener@sgkk.at

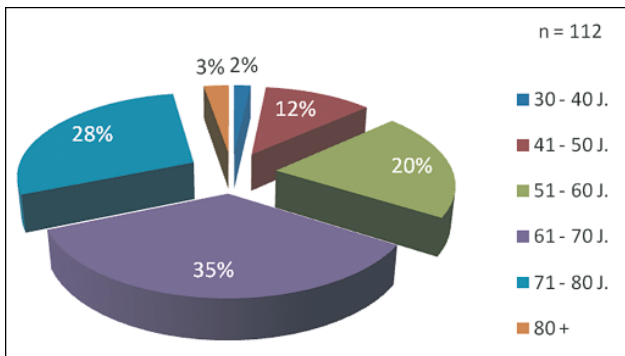


Abbildung 1: Alter der Patienten

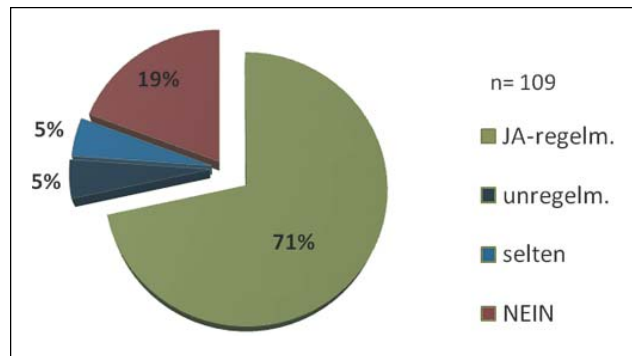


Abbildung 2: Einnahme blutdrucksenkender Medikamente

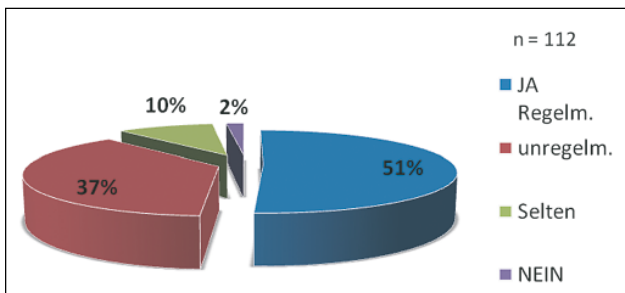


Abbildung 3: Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck?

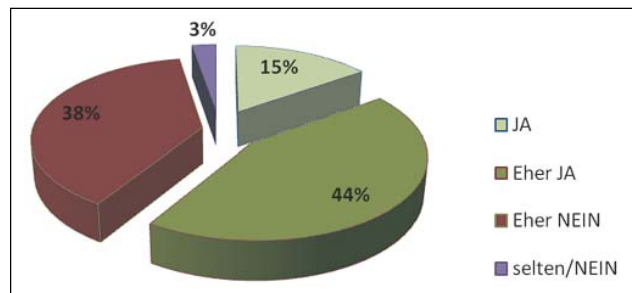


Abbildung 4: Sind die Messwerte im Zielbereich?

pengröße hat abhängig von Vorkenntnissen auch Vertiefungen zugelassen. Ebenso wurden Skripten und nach Abschluss eine Teilnahmeurkunde verteilt.

Im unmittelbaren Anschluss an die Schulungen wurde ein anonymier Evaluierungsbogen ausgegeben, dieser wurde von 112 Teilnehmern ausgefüllt.

## Ergebnisse

Im letzten Jahr haben 160 Personen an den kostenlosen Schulungen teilgenommen, davon 72 % Frauen. Die Altersverteilung zeigt Abbildung 1.

Bei 86 % aller Teilnehmer wurde vor Schulungsbeginn erhöhter Blutdruck diagnostiziert. 71 % der Befragten gab an, regelmäßig blutdrucksenkende Medikamente einzunehmen (Abbildung 2).

51 % der Teilnehmer gaben an, daß sie den Blutdruck regelmässig messen (Abbildung 3). 1 % gaben an, regelmässig blutdrucksenkende Medikamente einzunehmen, 5 % unregelmässig, 5 % selten und 19 % keine.

Auf die Frage, ob die Blutdruckwerte im Zielbereich liegen, antworteten 15 % mit „Ja“ und 44 % mit „Eher Ja“ (Abbildung 4).

Von rund 75 % wurde die Schulung als sehr lehrreich und informativ empfunden, 90 % empfehlen die Veranstaltung weiter. Auf die Frage, was sie nach der Schulung ändern werden, gab der Großteil an, sich in Zukunft gesünder ernähren (59 %) und sich mehr bewegen zu wollen (66 %). Auch im Umgang mit Stress kam es zu einer Sensibilisierung der Teilnehmer. Immerhin 32 % der Raucher hatten das Ziel, mit dem Rauchen aufzuhören, 20 % wollten den Zigarettenkonsum zumindest reduzieren.

Drei Monate nach der Schulung wurden die Teilnehmer neuerlich befragt, um die Effektivität der selbständigen Therapiekontrolle zu evaluieren und festzustellen, wie die Patienten das erworbene Wissen im Umgang mit ihrer Hypertonie umsetzen konnten. 96 Personen erklärten sich für das Patienteninterview bereit. 72 % gaben dabei an, ihren Blutdruck regelmässig zu messen (vorher 51 %) (Abbildung 5). Die Messwerte lagen bei 56 % im Zielbereich, 33 % beantworteten die Frage mit „Eher Ja“. Bei der Erhebung des IST-Zustandes bei Schulungsbeginn lag der Anteil bei 15 %.

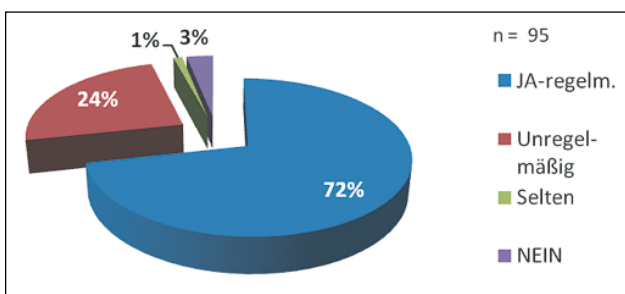


Abbildung 5: Messen Sie seit der Schulung regelmäßig Ihren Blutdruck?

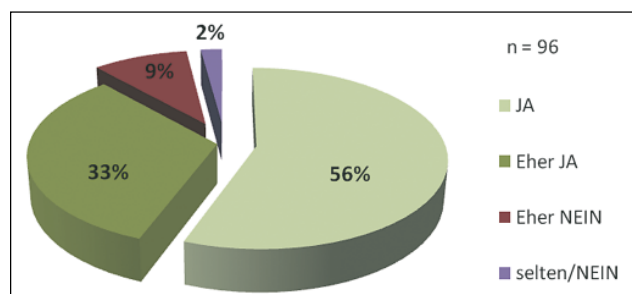


Abbildung 6: Sind die Messwerte im Zielbereich?

lungsbeginn lagen im Vergleich dazu bei nur 15 % der Befragten die Messwerte im Zielbereich, 44 % antworteten mit „Eher Ja“. Somit wurde das wichtigste Ziel – die Verbesserung der Bluthochdruckkontrolle – klar erreicht (Abbildung 6).

Die Auswertungen belegen, dass sich auch Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Teilnehmer positiv verändert haben, 85 % der Schulungsteilnehmer ernähren sich nach eigenen Angaben bewusster, 66 % bestätigen, sich auch häufiger zu bewegen. Weitere 47 % waren der Meinung, seit der Schulung auch mit Stress-Situationen besser umgehen und entspannen zu können.

Die Zufriedenheit mit der Schulung war zu 89 % sehr hoch und zu 11 % normal. Die Weiterempfehlungsrate betrug 90 %. Beide Werte verbesserten sich bei der zweiten Befragung weiter.

Als Kritikpunkt muss angeführt werden, dass es weder zu Beginn noch im Verlauf Arzt- oder 24-Stundenmessungen gibt, die die Angaben der Patienten verifizieren könnten, noch eine visuelle Prüfung der referierten Ergebnisse der Selbstmessungen. Dies wurde bewusst vermieden, da die SGKK als Schulungspartner fungieren wollte und nicht als Kontrollorgan über die Patienten oder deren Behandler. Ebenso spiegelt die Antwortmöglichkeit „Der Blutdruck liege nun eher im Zielbereich“ keine Leitlinienkonformität wider, dies entspricht aber dem pragmatischen Zugang zum Empowerment einer Volkskrankheit.

## ■ Schlussfolgerung

Die Ergebnisse sind vielversprechend. Mit einem unaufwendigen und zeitlich begrenzten Schulungsprogramm konnte –

zumindest nach Angaben der Teilnehmer – die Blutdrucksituation deutlich verbessert werden. Informationen über Bluthochdruck und seine Behandlung werden vom Patienten gerne angenommen, die Gefahr des „overnewsed but underinformed“ ist groß – der Wissenstransfer darf nicht zur Überforderung führen.

## ■ Interessenkonflikt

Keiner.

## Literatur:

Watschinger B et al. Klassifikation, Diagnostik und Therapie der arteriellen Hypertonie. J Hypertonie 2013; 17: 99–108.

Pruim et al. ESH-Newsletter: Adhärenz bei pharmakologischer Behandlung der art. Hypertonie. ESH Scientific Newsletter 2011;12 Nr7R\*. J Hypertonie 2016; 20: 48–51.

Müller R et al. Psyche, Stress und hoher Blutdruck. J Hypertonie 2013; 17: 148–51.

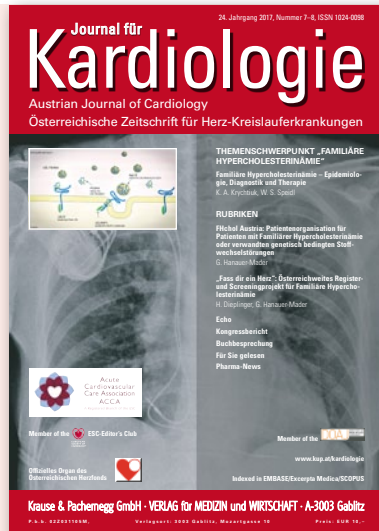
Glehr R, Danzinger K. Hypertonie aus der Sicht des niedergelassenen Allgemeinmediziners. J Hypertonie 2014; 18: 5–7.

### CA Dr. Peter Grüner, MBA

Geboren 1968 in Salzburg. Studium Humanmedizin an der Leopold-Franzens-Universität Innsbruck von 1986 bis 1995, Ausbildung zum Arzt für Allgemeinmedizin in Innsbruck und Salzburg. Facharzt Innere Medizin, Kardiologie, Oberarzt, Aufbau und Leitung der Bluthochdruckambulanz an der UK für Innere Medizin 2 der PMU Salzburg, erster österreichischer „Clinical European Hypertension“-Spezialist der ESH, österreichisches Hochdruckdiplom, Mitglied erweiterter Vorstand der ÖGH. Seit 2014 Leitender Arzt der SGKK, Management-MBA.



## Die meistgelesenen Artikel



**Journal für**  
**Kardiologie**

# Zeitschrift für Gefäßmedizin



**Journal für**  
**Hypertonie**