Nachbehandlungsschema
Nach Stationärer Behandlung wegen einer hypertensiven Krise

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie wurden aufgrund einer hypertensiven Krise (starker Blutdruckanstieg mit möglichen Beschwerden) stationär behandelt. Um Ihren Blutdruck stabil zu halten und erneute Notfälle zu vermeiden, beachten Sie bitte die folgenden Empfehlungen:

1. Medikamente zuverlässig einnehmen

- Nehmen Sie Ihre blutdrucksenkenden Medikamente regelmäßig ein – auch wenn Sie sich wohlfühlen.
- Ändern Sie die Dosierung nicht selbstständig. Bei Nebenwirkungen oder Unverträglichkeiten sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

2. Blutdruck regelmäßig kontrollieren

- Messen Sie Ihren Blutdruck **täglich** (morgens und abends) in Ruhe und führen Sie ein Blutdrucktagebuch.
- **Zielwerte:** Meist unter **140/90 mmHg** (individuelle Zielwerte mit Ihrem Arzt besprechen).
- Suchen Sie Ihren Arzt auf, wenn der Blutdruck wiederholt über **180/110 mmHg** liegt oder Symptome auftreten.

3. Auf Warnzeichen achten

- Suchen Sie sofort einen Arzt auf bei:
- Starken Kopfschmerzen oder Schwindel
- Brustschmerzen oder Engegefühl in der Brust
- Atemnot oder plötzlicher Luftnot
- Sehstörungen (verschwommenes Sehen, Doppelbilder)
- Bewusstseinsstörungen oder Sprachprobleme

4. Salz- und Ernährungsempfehlungen

- Reduzieren Sie Ihren **Salzkonsum** (wenig Fertiggerichte, Wurst, Käse, salzige Snacks).
- Ernähren Sie sich gesund mit viel Gemüse, Obst und fettarmen Eiweißquellen.

- Vermeiden Sie übermäßigen **Alkoholkonsum** (max. 1 Glas Wein/Bier pro Tag).
- Falls Sie übergewichtig sind: Eine Gewichtsreduktion kann den Blutdruck positiv beeinflussen.

5. Stress vermeiden & ausreichend schlafen

- Vermeiden Sie übermäßigen Stress (Entspannungstechniken wie Atemübungen, Yoga oder Spaziergänge können helfen).
- Achten Sie auf ausreichend **Schlaf** (6–8 Stunden pro Nacht).

6. Regelmäßige Bewegung

- Treiben Sie **moderaten Ausdauersport** (z. B. tägliche Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen).
- Vermeiden Sie extreme körperliche Anstrengung oder Hochleistungssport ohne ärztliche Rücksprache.

7. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen wahrnehmen

- Lassen Sie regelmäßig Blutdruck-, Blutwerte (z. B. Nierenwerte, Kalium) und Herzgesundheit überprüfen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt mögliche Therapieanpassungen oder zusätzliche Maßnahmen.

Bei akuten Beschwerden oder Unsicherheiten suchen Sie bitte umgehend medizinische Hilfe auf!
Notruf 112 bei starken Brustschmerzen, Atemnot, plötzlichen Sehstörungen oder Bewusstseinsverlust!