



FORSCHUNGSGRUPPE FUNKTIONELLE REHABILITATION UND GRUPPENSCHULUNG - Wien e.V.

Univ.-Prof. Dr. med. K. Howorka, Dr. med. J. Pumprla
E. Perneczky DGKS
www.diabetesFIT.org



Veranst./Schulungen-standard/ br-hypert SS 2023

Wien, 03.2024

Liebe Patientin!
Lieber Patient!

Wie mit Ihnen in unserer Ambulanz vereinbart, laden wir Sie zu unserer **HYPERTONIE-SCHULUNG** ein, die an folgenden Mittwoch-Nachmittagen stattfinden wird:

● **HYPERTONIESCHULUNG: Spezialprogramm, um Diabetes-Folgeschäden zu verhindern.**

Ort: NEU! im Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof Howorka

(Ecklokal, gegenüber AKH, Währinger Gürtel 13, 1180 Wien/ U6 Alser Str.)

Zeit: 3 Mittwoch 15.01.2025, 22.01.2025, 29.01.2025 jeweils 17:00 – ca. 20:00 Uhr

Wir freuen uns Ihnen mitzuteilen, dass Schulungen regulär in Person, aber auch zusätzlich nach wie vor per Zoom stattfinden.

Der Kampf gegen **Übergewicht, Hyperlipidämie und Hypertonie** ist ein Kampf gegen Ihr **cardiovaskuläres Risiko** und somit ein **Schutz gegen COVID-19!**

Bitte nehmen Sie folgendes mit:

- Ihr **Blutdruck-Messgerät** (Parallelmessung bei jeder Einheit vorgesehen),
- Ihre **Medikamente—genaue Dosierung in mg!!!—oder den Beipackzettel**,
- **Aufzeichnungen der Blutdruck-Selbstmessungen** (siehe Folie), Wenn Sie den Blutdruck bereits selbst messen können, bitten wir Sie, Ihre Blutdruckwerte von **einer Woche vor der Schulung auf beiliegender Folie** einzutragen (bzw. erhalten Sie die Folie bei der Schulung), damit wir dann gemeinsam in der Gruppe Ihre Behandlungsstrategie besprechen können. Die von Ihnen selbst erhobenen Messwerte sind mit einem nicht abwaschbaren, schwarzen Stift für Overheadfolien (Stärke: "FEIN") auf die beiliegende Folie bzw Dokumentationsblatt einzutragen. Bitte dies nicht vergessen, wir brauchen das für die erste Besprechung. Die Therapieanpassung kann ohne Dokumentation *nicht* vorgenommen werden.
- **Befunde von 24 Stunden-Harn (Mikroalbuminurie) und Blutfetten** (Cholesterin, HDL-Cholesterin) von unserem letzten Arztbrief.

Sollten Sie den Blutdruck noch nicht messen können, so werden Sie es problemlos während der ersten Schulungseinheit lernen. Falls Sie erst überlegen, sich ein Blutdruck-Meßgerät zu kaufen, empfehlen wir Ihnen das Gerät Medicus Control von Fa. Boso, etwas billiger zu bekommen bei ÖDV für Mitglieder (Tel. 01 3323277).

Der Unkostenbeitrag für den gesamten Kurs beträgt € 80,- und ist bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn auf das Konto

SCHULUNGEN FIT FORSCHUNGSGRUPPE e.V.:

Bank Austria (BLZ 12000), IBAN: AT791200000469001705 BIC: BKAUATWW
Einzuzahlen.

Falls Sie den Beitrag bereits mit Erlagschein bezahlt haben, nehmen Sie bitte den saldierten Teil zum Kurs mit. Bitte wirklich nur in Ausnahmefällen in bar bei Kursbeginn bezahlen. Sie nehmen die für Unterricht vorgesehene Zeit in Anspruch! Auch empfehlen wir Ihnen die Lektüre des Buches: "Mein Buch über den hohen Blutdruck" von Monika Grüßer und Viktor Jörgens (Kirchheim Verlag, Mainz).

Wir freuen uns auf Sie!
Mit besten Grüßen

Ao.Univ.-Prof. DDr. Kinga Howorka MMSc

für die Forschungsgruppe „Funktionelle Rehabilitation und Gruppenschulung eV.“

Ao Univ.-Prof. DDr.med. Kinga HOWORKA, MMSc,
Medizinische Universität Wien, AKH,
A 1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20
E-mail: kinga.howorka@meduniwien.ac.at
Fax +43 1 4034951



**Organisatorisches,
Patientenbetreuung und klinische Angelegenheiten:
Metab Competence Center**
+43 1 406 06 96 (Montag, Di ev Frei)
1180 Wien, Währinger Gürtel 13

Blutdruckwerte (Selbstmessung)

Visomat® E



Name _____ Monat _____

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
*	Wochen- tage																
kPa	mm Hg	M	A	M	A	M	A	M	A	M	A	M	A	M	A	M	A
38	290																
	280																
36	270																
	260																
34	250																
	240																
32	230																
	220																
30	210																
	200																
28	190																
	180																
24	170																
	160																
20	150																
	140																
18	130																
	120																
16	110																
	100																
14	90																
	80																
12	70																
	60																
10																	
8																	
Medikamente																	
Gewicht (kg)																	
Bemerkungen*	Körpergröße	cm															

* Bitte selbst eintragen
 Wenn vom Arzt nicht anders verordnet, Selbstmessung jeweils im Sitzen (nach 5 Minuten):
 Morgens nach dem Aufstehen (M)
 Abends nach der Arbeit (A)
 Musterkurve anbei
 OT7 VE 303-11/86-12/91