ENTSCHEIDUNGSHILFE

Bluthochdruck (Hypertonie): Wie kann ich ihn senken?

Bei Ihnen wurde ein dauerhaft erhöhter Blutdruck festgestellt. Dadurch steigt das Risiko für einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall und für eine Schädigung von Herz und Nieren. Dabei gilt allgemein: Je höher der Blutdruck, desto größer das Erkrankungsrisiko. Ihr persönliches Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen können Sie zusammen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ermitteln.

Wer einen erhöhten Blutdruck hat, kann durch einen veränderten Lebensstil einiges tun, um ihn zu senken. Zusätzlich können Medikamente infrage kommen.

Diese Entscheidungshilfe soll Sie dabei unterstützen, sich gemeinsam mit Ärztinnen und Ärzten für eine geeignete Behandlung zu entscheiden.

ES GIBT FOLGENDE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN:

Änderung des Lebensstils

- etwas abnehmen
- sich salzarm ernähren
- wenig oder keinen Alkohol trinken
- sich mehr bewegen
- auf Tabak verzichten

Medikamente

- Mittel zur Senkung des Blutdrucks

Die Vor- und Nachteile dieser Behandlungen sind auf den folgenden Seiten beschrieben.

INFORMIERT ENTSCHEIDEN

Diese Entscheidungshilfe enthält wahrscheinlich nicht alle Informationen, die für Sie wichtig sind. Sie kann ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt nicht ersetzen, soll es aber unterstützen. Die Entscheidung für eine Behandlung hängt neben der Höhe des Blutdrucks auch von anderen Faktoren ab, etwa von Ihren gesundheitlichen Voraussetzungen, Ihrem Alter, Ihren Erwartungen, welche Behandlungen Sie schon versucht haben und wie erfolgreich diese waren.

! Auch wenn Beschwerden Sie sehr belasten: Nehmen Sie sich die Zeit, sich in Ruhe zu informieren, und lassen Sie sich bei Ihrer Entscheidung nicht unter Druck setzen.

VOR- UND NACHTEILE DER BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

	Änderung des Lebensstils	Medikamente
Wie läuft die Behandlung ab?	Manche Menschen bekommen ihren Blutdruck in den Griff, indem sie dauerhaft • etwas abnehmen, • sich salzarm ernähren, • wenig oder keinen Alkohol trinken, • auf Tabak verzichten und • sich mehr bewegen.	Es gibt mehrere Gruppen von blutdrucksenkenden Medikamenten. Am häufigsten eingesetzt werden ACE-Hemmer, Diuretika, Kalziumantagonisten und Sartane (Angiotensin-Antagonisten). Welches Mittel sich eignet, hängt von verschiedenen Faktoren ab, die man am besten gemeinsam mit einer Ärztin oder einem Arzt bespricht. Wichtig ist vor allem die Frage, ob und welche anderen Erkrankungen man hat. Die Medikamente werden täglich und langfristig eingenommen.
Für wen kommt die Behandlung infrage?	Für die meisten Menschen mit Bluthochdruck. In manchen Lebenssituationen ist eine Änderung des Lebensstils jedoch nur teilweise oder gar nicht möglich – oder zumindest schwierig.	Ob es sinnvoll ist, Blutdrucksenker zu nehmen, hängt davon ab, • wie hoch der Blutdruck ist und • welche zusätzlichen Risikofaktoren man hat (zum Beispiel starkes Übergewicht oder Diabetes mellitus).
Was bewirkt die Behandlung?	Durch einen veränderten Lebensstil gelingt es manchen Menschen, den Blutdruck ausreichend zu senken. Andere benötigen zusätzlich Medikamente.	Medikamente, die den Blutdruck senken, verringern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Nutzen von Blutdrucksenkern ist aber nicht für jeden gleich, sondern hängt von den persönlichen Risikofaktoren ab. Von der Behandlung profitieren besonders Menschen mit stark erhöhtem Blutdruck und solche, die bereits Folgeerkrankungen haben.
Welche Nachteile kann die Behandlung haben?	Den Lebensstil zu ändern, hat in der Regel keine größeren gesundheitlichen Nachteile.	Mögliche Nebenwirkungen hängen vom Medikament ab: • bei ACE-Hemmern: Reizhusten, Schwellungen der Haut (Angioödem) • bei Diuretika: gesteigerter Harndrang, Flüssigkeitsmangel, erhöhter Blutzucker • bei Sartanen (Angiotensin-Antagonisten): Reizhusten, Schwellungen der Haut (Angioödem)

IHRE ENTSCHEIDUNG

Nachdem Sie nun einige Informationen zu Ihrer Erkrankung und den Behandlungsmöglichkeiten gelesen haben, können Sie hier die Vor- und Nachteile der jeweiligen Behandlungen für sich auswerten. Welche würde Ihnen spontan am ehesten zusagen? Welche würde Ihnen gar nicht passen? Blättern Sie auch gerne noch einmal zurück, wenn Sie einzelne Informationen erneut nachlesen möchten.

WORÜBER MACHEN SIE SICH GEDANKEN?

Hier können Sie festhalten, was Sie bei der Wahl der Behandlung besonders beschäftigt. Wenn Sie möchten, können Sie diese Entscheidungshilfe zu Ihrem nächsten Arzttermin mitnehmen und gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.
Markieren Sie die untenstehenden Aussagen, die auf Sie zutreffen. Legen Sie dabei eine Reihenfolge fest: Markieren Sie die für Sie besonders wichtigen Aussagen zum Beispiel mit einer 1, die etwas weniger wichtigen mit einer 2 und so weiter. Sie können auch eigene Aussagen ergänzen.

Aussage	Wie sehr trifft das auf mich zu?
Ich habe Angst vor den möglichen Folgen des Bluthochdrucks.	
Ich frage mich, ob der Blutdruck so hoch ist, dass ich ihn behandeln sollte.	
Ich möchte möglichst ohne Medikamente auskommen.	
Mir fällt die Änderung meines Lebensstils schwer.	
Für mich ist es kein Problem, täglich Tabletten gegen Bluthochdruck einzunehmen.	
Ich mache mir Sorgen wegen möglicher Nebenwirkungen der Medikamente.	
Ich möchte selbst etwas gegen meine Erkrankung tun.	

WIE WEIT SIND SIE MIT IHRER ENTSCHEIDUNG?

Hier können Sie einschätzen, wie weit Sie mit Ihrer Behandlungsentscheidung sind.
Markieren Sie den Stand Ihrer Entscheidung auf der Skala von 0 bis 100.

0% **100%**

Ich bin noch unentschieden. **Ich habe für mich eine Entscheidung getroffen.**

WELCHE BEHANDLUNG KOMMT FÜR SIE INFRAGE?

Hier können Sie selbst die einzelnen Behandlungsmöglichkeiten einschätzen. Tragen Sie in die Tabelle ein, welche Behandlungsmöglichkeit Sie sich vorstellen können und was dafür und dagegen spricht.

Welche Behandlung kommt für mich infrage?		Was spricht für mich dafür?	Was spricht für mich dagegen?
Änderung des Lebensstils	○		
Medikamente	○		

WENN SIE NOCH UNENTSCHIEDEN SIND: WAS BRAUCHEN SIE FÜR IHRE ENTSCHEIDUNG?

Angesichts der verschiedenen Vor- und Nachteile kann es schwerfallen, sich für eine Behandlung zu entscheiden.

Falls Sie weitere Unterstützung brauchen:

- Auf der nächsten Seite finden Sie Hinweise auf weitere Informationen.
- Sie können offene Fragen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.
- Gespräche mit nahestehenden Menschen können helfen, sich über eigene Wünsche und Erwartungen klarzuwerden.
- Patientenberatungsstellen oder Selbsthilfegruppen bieten Informationen, Beratung und Erfahrungsaustausch.

AUSFÜHRLICHE INFORMATIONEN FINDEN SIE IM INTERNET:

Bluthochdruck (Hypertonie)
www.gesundheitsinformation.de/bluthochdruck-hypertonie.html

Passt diese Entscheidungshilfe nicht genau auf Ihre Herz-Kreislauf-Erkrankung oder die Behandlung, die Ihnen empfohlen wurde? Dann hilft Ihnen vielleicht diese übergreifende Entscheidungshilfe:

www.gesundheitsinformation.de/pdf/herz-kreislauf-erkrankungen/eh_herz-kreislauf-erkrankungen.pdf

HILFE FÜR DAS ARZTGESPRÄCH

Welche Fragen sind noch offen? Was beschäftigt Sie noch? Notieren Sie sich Ihre Fragen oder eigenen Überlegungen für das Gespräch und nehmen Sie diese Entscheidungshilfe mit. Alles, was Sie bewegt oder in Sorge versetzt, können Sie bei der Ärztin oder dem Arzt ansprechen.

Hier finden Sie eine Liste möglicher Fragen:

www.gesundheitsinformation.de/frageliste

Das Format dieser Entscheidungshilfe basiert auf folgenden Vorarbeiten:

- Ottawa Personal Decision Guide. O'Connor, Stacey, Jacobsen 2012. Ottawa Hospital Research Institute and University of Ottawa, Canada. [Deutsche Übersetzung und Adaption: IQWiG 2013]
- MAKING SDM A REALITY – Vollimplementierung von Shared Decision Making im Krankenhaus – G-BA Innovationsfonds 2023

HERAUSGEBER

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG).

www.gesundheitsinformation.de/ueber-uns/das-iqwig/

Stand: 12/2023