

Werden Sie Mitglied der Hochdruckliga

Bei einem Jahresbeitrag von Euro 16 erhalten Sie

- kostenlos unsere Mitgliederzeitschrift „*DRUCKPUNKT*“ mit den neuesten Nachrichten über Bluthochdruck- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Sie erhalten von uns alle Informationen über Bluthochdruck

Hochdruckliga



**Deutsche Liga zur Bekämpfung
des hohen Blutdruckes e.V.,
Deutsche Hypertonie Gesellschaft**

Postfach 10 20 40, 69010 Heidelberg
Telefon: 06221 / 41 17 74
Fax: 06221 / 40 22 74

PRÄVENTION

Die Initiative der BARMER.



VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN

Ob Präventive Rückenschule, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder individuelle Ernährungsberatung.

Sicherlich gibt es auch für Sie den richtigen Kurs.

Persönliche Beratung:

BARMER Lübeck
Fackenburger Allee 1
23554 Lübeck
Tel: 018 500 86-0
Fax: 018 500 86-1000
e-mail: luebeck@barmer.de

Selbsthilfegruppen

**für
Menschen mit
hohem Blutdruck**

Gruppe Lübeck

Hochdruckliga



Wo? 23554 Lübeck
Schulungsraum der BARMER
Werner-Kock-Straße 6, 1.Etage
(Linden-Arkaden)

Wann? jeden 1. Dienstag im Monat
17.00 Uhr

Info? Jürgen Weber
☎ 04508 / 237

Arzt? Betreuungsarzt: Dr. Hennings

BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse

Selbsthilfegruppen für Bluthochdruck-Betroffene bieten:

- **Information**
über den Blutdruck:
Vorträge von Ärzten und anderen Professionellen aus dem Gesundheitswesen
- Erlernen der korrekten **Blutdruckmessung**
- Gemeinsam **nicht-medikamentöse Behandlungsmaßnahmen** durchführen:
 - Kochkurs
 - Sport / Gymnastik
 - Entspannung / Stressmanagement
- Bei Interesse auch gemeinsame **Freizeitgestaltung**

Selbsthilfegruppen für Bluthochdruck-Betroffene bieten:

- **Öffentlichkeitsarbeit:**
Informationsstände
Gesundheitstage
Arzt-Patienten-Seminare
- Die **Teilnahme** an der Selbsthilfegruppe ist **kostenlos**
- Die **Mitgliedschaft** in der Deutsche Liga zur Bekämpfung des hohen Blutdruckes e. V.
 - Hochdruckliga - wird empfohlen
- Selbsthilfegruppen sind Gruppen zur Selbst-Hilfe. Das heißt:
Ihr Engagement und Ihre Mitarbeit sind gefragt!
- Die **Selbsthilfegruppe ersetzt nicht den Arztbesuch!**

Die Ansprechstelle für Selbsthilfegruppen der Hochdruckliga bietet:

- Hilfe bei **Neugründung** einer Gruppe
- **Betreuung und Beratung** der bestehenden Gruppen
- Verschiedene **schriftliche Hilfen** zur Gruppenarbeit, z.B.:
„Wegweiser zur Gründung...“
„Themenkatalog für Vortragsveranstaltungen...“
„Wozu brauchen Bluthochdruck-Kranke eine <gruppe?“
- Herausgabe des monatlichen **Rundbriefes** an Gruppen
- Organisation eines **Jährlichen Treffens** von Vertretern aller Selbsthilfegruppen
- **Öffentlichkeitsarbeit** zur Schaffung eines selbsthilfefreundlichen Klimas in der Allgemeinheit und der Ärzteschaft