

Verlaufsplanung

Einstiegs- und Motivationsphase: Folie 1

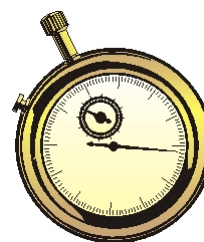
- 0' 3 Minuten Hypertonie nach wie vor ein Problem?
(Lernziel: Verbreitung der Erkrankung erläutern und Gefahren verdeutlichen)

Erster Schulungsabschnitt: Folien 2 – 5

- 3' 15 Minuten Kreislauf: Anatomie und Physiologie
- Aufbau des Herzens
- arterielles und venöses Gefäßsystem
- Herzschlag und Schlagvolumen
(Lernziel: physiologische Grundlagen für die Entstehung von Hypertonie vermitteln)
- 18' 10 Minuten Blutdruck: biolog. Sinn, Entstehung, systolischer/diastolischer Druck, Messung
- 28' 7 Minuten Bluthochdruck: Entstehung, Ursachen, WHO-Definition, Stadien, essentielle/symptomatische Hypertonie
(Lernziel: Bedeutung der Blutdruckmessung und –werte verstehen)
- 35' 5 Minuten Folgen, Erkennen von Symptomen
(Lernziel: Sensibilisieren für körperliche Veränderungen)
- 40' 10 Minuten **Übung: Arbeitsblatt 1, 2;**
Sicherung: Infoblatt 1

Zweiter Schulungsabschnitt: Folien 6 - 13

- 50' 17 Minuten Risikofaktoren und ihre Vermeidung:
- Ernährung
- HDL/LDL-Cholesterin
- Kochsalz
- mangelnde Bewegung
(Lernziel: Bedeutung präventiver Maßnahmen vermitteln und den Patienten anregen, Risikofaktoren zu meiden)
- 67' 3 Minuten Zusammenfassung Prävention
- 70' 5 Minuten Medikamentöse Therapie
(Wirkungen der Medikamente kennen lernen und verstehen)
- 75' 10 Minuten **Übung: Arbeitsblatt 3; Sicherung: Infoblatt 2**
(Überprüfen des eigenen Körpergewichts)



Abschluss

- 85' 5 Minuten Zusammenfassung, Diskussion und Ausklang