

Bluthochdruck im Herzogtum Lauenburg: AOK startet neuen Online-Coach

AOK NordWest bietet einen kostenlosen Online-Coach für Bluthochdruck-Patienten aus Herzogtum Lauenburg zur Gesundheitsförderung.

Online-Coach der AOK: Ein Schritt zur Gesundheitsvorsorge im Herzogtum Lauenburg

Im Herzogtum Lauenburg nehmen die Gesundheitsrisiken durch Bluthochdruck besorgniserregende Ausmaße an. Eine aktuelle Analyse der AOK NordWest zeigt, dass jeder Dritte in der Region von dieser Erkrankung betroffen ist, was einer Zahl von 51.000 Menschen ab 20 Jahren im Jahr 2022 entspricht. Bluthochdruck, häufig als „leiser Killer“ bezeichnet, verursacht oft erst späte Symptome, wenn bereits Folgeschäden wie Herz- und Nierenschwächen auftreten.

Das neue Online-Programm

Um den Erkrankten aktiv zu helfen, hat die AOK einen innovativen Online-Coach ins Leben gerufen. Dieser gewährleistet eine umfassende Unterstützung durch ein interdisziplinäres Team von Fachleuten aus den Bereichen Medizin, Psychologie sowie Ernährungs- und Sportwissenschaften. „Unser Angebot ist kostenlos und für alle zugänglich. Die Nutzer bekommen durch unser Programm wissenschaftlich fundierte Informationen und Methoden an die Hand, um ihre Gesundheit aktiv zu steuern“, erklärt Reinhard

Wunsch, der Serviceregionsleiter der AOK.

Prävention als Schlüssel

Die Herausforderung im Umgang mit Bluthochdruck liegt oft in den Lebensgewohnheiten der Betroffenen. Stress, eine ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel und Alkohol sind nur einige der bedeutendsten Risikofaktoren. Daher wird der Online-Coach als wertvolles Werkzeug angesehen, um frühzeitig Gegenmaßnahmen zu ergreifen und ernsthafte Gesundheitsprobleme zu vermeiden. „Es ist dringend nötig, das Bewusstsein für diese heimtückische Erkrankung zu schärfen und Betroffenen die notwendigen Werkzeuge an die Hand zu geben“, fügt Wunsch hinzu.

Inhalte des Programms

Das Coaching-Programm umfasst insgesamt zwölf Module, die sich mit verschiedenen Themen befassen, darunter Entspannungstechniken, Bewegung, gesunde Ernährung und Stressmanagement. Nutzer können lernen, wie sie ihren Blutdruck durch gezielte Verhaltensänderungen nachhaltig senken können. Verschiedene Lernhilfen wie Filme, Animationen und interaktive Übungen bereichern die Einheiten und machen das Lernen spannend und abwechslungsreich.

Einfache Schritte zur Kontrolle

Ein weiteres hilfreiches Element des Programms ist die Anleitung zum richtigen Blutdruckmessen und zur Dokumentation zuhause. Individuell anpassbare Trainingspläne unterstützen die Teilnehmer dabei, ihre Fortschritte zu verfolgen und ihre Ziele zu erreichen. Es ist wichtig zu betonen, dass der Online-Coach eine ärztliche Beratung nicht ersetzt, sondern sinnvoll ergänzen soll.

Ein Aufruf zur Gesundheitsvorsorge

Die zunehmende Zahl von Bluthochdruck-Patienten im Herzogtum Lauenburg verdeutlicht die dringliche Notwendigkeit zur Verbesserung der Aufklärung und Prävention. Während der Online-Coach der AOK in dieser Hinsicht ein bedeutender Schritt ist, ist es ebenso wichtig, dass die Gemeinschaft sich auf Gesundheitsthemen konzentriert und die Initiative ergreift, um das Bewusstsein für diese ernsthafte Erkrankung zu fördern. „Mit dem richtigen Wissen können wir uns und unsere Gesundheit schützen“, schließt Wunsch.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de