

Blutdruck-Kurse

Um das Herzinfarkt- oder Schlaganfall-Risiko von Menschen mit Bluthochdruck zu verringern, werden zur Verbesserung der Bluthochdruck-Kontrolle vom Gesundheits-Informations-Zentrum der ÖGK landesweit Blutdruck-Kurse angeboten.

WER kann an unseren kostenlosen Kursen teilnehmen?

Alle, die an ihrem Blutdruck interessiert sind.

WAS wird im Rahmen eines Kurses erarbeitet?

Teil 1: Richtiges Blutdruckmessen und –protokollieren
Was begünstigt die Entstehung von Bluthochdruck?
Warum ist er gefährlich?

Teil 2: Richtige Ernährung, alltagstaugliche Bewegung und Stressbewältigung
Wie kann ich meine Ernährung umstellen und Bewegung in den Alltag einbauen?
Wie kann ich besser mit den psychischen Belastungen des Alltags umgehen?

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten zusätzlich kostenloses Informationsmaterial.

WO finden die Kurse statt?

Salzburg Stadt:	ÖGK, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg
Flachgau:	Lamprechtshausen Straßwalchen Hof Wals
Tennengau:	Kuchl
Pongau:	ÖGK Kundenservice Bischofshofen
Pinzgau:	ÖGK Kundenservice Zell am See
Lungau:	ÖGK Kundenservice Tamsweg

WIE können Sie an einem Kurs teilnehmen?

Die Teilnahme an beiden Teilen eines Kurses ist erforderlich.
Ihre Anmeldung zu dem Kurs ist notwendig.

WO können Sie sich anmelden?

Tel. +43 5 0766-178800
E-Mail: giz-salzburg@oegk.at, www.gesundheitskasse.at/giz