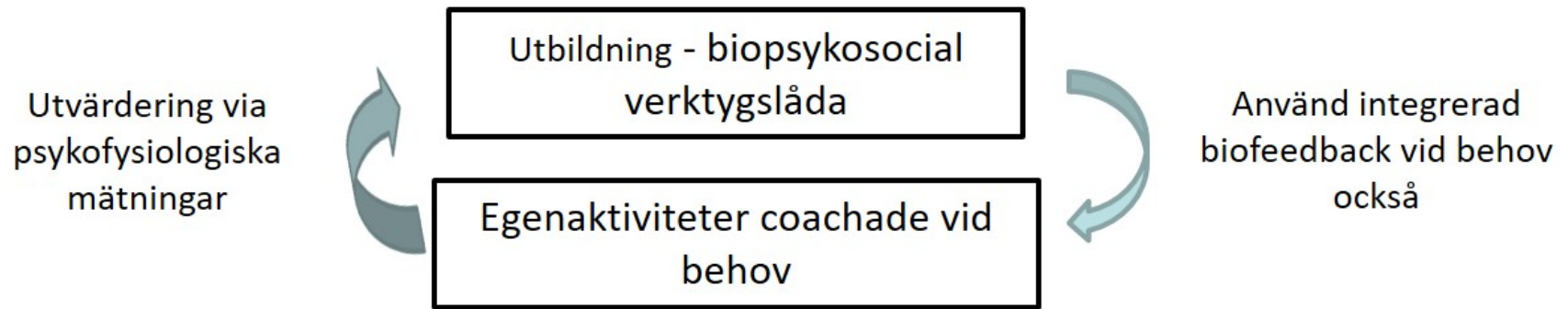


Högt blodtryck – "kan själv" med klinisk support



Patienten som utbildad, aktiv medarbetare utgör en förutsättning för framgångsrika kliniska resultat eftersom ofta är många biologiska, psykologiska och sociala-kulturella faktorer involverade och genom utbildning och fortlöpande psykofysiologiska utvärdering kan resultat uppnås liksom att resultaten vidmakthålls!



	Högt blodtryck	Prevent
Utvecklar	Faktorer	Normaliserar
Ja	Rök/snus	Ej
Ja	Alcohol/läkemedel	Måttligt!
Dålig	Sömn	God
Destruktiv	Föda	Konstruktiv
Ingen	Motion	Ja. Frekvent
Dysfunktionell	Andning	Funktionell
Destruktiva	Kognitiv-emotionell	KBT, Kelly, etc.
Negativa	Social interactions	Positiva

IBED – utvärdering kan ske kliniskt med Individuell Biologisk Evidensbaserad Dokumentation

Essentiell hypertension är ett begrepp som används som definitionsmässigt betyder icke identifierad (enskild) orsak. Det är den vanligaste typen av högt blodtryck, och avser c 95% denna patientpopulation. Resultat med traditionella metoder = 20-30%! Samtidigt har vi svårt tro att en behandling kan ge resultat. ! T.ex. Med läkemedel? Eftersom det är livsstilsrelaterade biopsykosociala faktorer anser vi att biopsykosociala metoder (t.ex. vår verktygslådan) är nödvändigt, vilket lärs bäst via grupputbildning och egenaktiviteter enligt ovan. Läkemedel kan användas som simdyna tills verktygen är skräddarsydda och börjar verka eller vid livshotande tillstånd.