**Text: 837737\_Digitales Blutdruck-Management.docx**

**1. Prompting:**

Im Bereich der Barrierefreien Kommunikation und der Inklusion wird "Einfache Sprache" als eine spezielle Form der sprachlichen Gestaltung definiert, die darauf abzielt, Informationen leicht verständlich und zugänglich zu machen für Menschen mit Lernschwierigkeiten, Leseschwierigkeiten oder nicht-deutscher Muttersprache. Einfache Sprache zeichnet sich durch kurze und klare Sätze, ein einfaches Vokabular, verständliche Strukturen sowie die Vermeidung von Komplexität und Fachbegriffen aus. Das Ziel ist es, allen Menschen, unabhhängig von ihren individuellen Voraussetzungen, den Zugang zu Informationen und Wissen zu ermöglichen.  
  
**2. Prompting:**

Selbstverständlich, hier ist die Übersetzung des Textes über das Management von Bluthochdruck mittels digitaler Anwendungen in Einfacher Sprache:   
  
--- Viele Menschen haben einen zu hohen Blutdruck. Die meisten können ihre Werte mit der richtigen Therapie gut kontrollieren. Eine Motivation könnten spezielle Apps sein.   
  
Von Guido Walter, Zuletzt aktualisiert am 26.02.2020  
  
-   
-   
-   
-   
-   
  
Wichtig zu wissen:   
- Blutdruck-Apps helfen dabei, ein besseres Verständnis für die eigene Gesundheit zu entwickeln und unterstützen die Therapie.   
- Smartwatches messen den Blutdruck noch nicht genau genug.   
- Seit November 2019 zertifiziert die Deutsche Hochdruckliga Blutdruck-Apps.   
  
Zwischen 20 und 30 Millionen Menschen in Deutschland haben hohen Blutdruck - fast jeder Dritte. Das ist besorgniserregend, denn Bluthochdruck ist ein großes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die gute Nachricht: Die meisten Menschen können durch Medikamente und einen gesunden Lebensstil ihre hohen Werte langfristig senken. Digitale Helfer können dabei unterstützen und den Umgang mit der Krankheit erleichtern.   
  
Verbunden mit dem Blutdruckmessgerät    
In den App-Stores finden sich viele Angebote zum Thema Bluthochdruck. Bei tragbaren Geräten wie Smartwatches gibt es noch nicht so viele. Viele Gesundheits-Apps können mit einem Blutdruckmessgerät verbunden werden. Die ermittelten Werte werden kabellos in ein digitales Tagebuch übertragen. Diese Daten können Nutzer oft auch per Sprache oder manuell eingeben. Besonders überzeugend sind digitale Gesundheitsanwendungen, die fehlerhafte Eingaben durch Überprüfungen verhindern.   
  
Die meisten Apps ermöglichen der Arztpraxis den Zugriff auf die Dokumentation. Um Ihre Daten zu sichern, bleibt beispielsweise der Code für die Übertragung nur kurze Zeit aktiv. Außerdem können Sie aus den Daten PDFs erstellen, um sie einfacher weiterzugeben.   
  
Was bringt mir ein digitales Tagebuch?   
Welche Informationen erfassen die Apps    
Neben den Blutdruckwerten können die Apps auch weitere Daten festhalten, wie   
- Puls   
- Blutzucker   
- Aktivität   
- Gewicht   
- Kalorienaufnahme   
- Schlaf   
- Temperatur   
  
Apps verwenden Informationen von Fitness-Armbändern    
Einige Anwendungen können auch Daten von Fitness-Armbändern verarbeiten. Alle diese Informationen können übersichtlich in Tabellen oder Grafiken dargestellt werden. Auffällige Werte werden farblich markiert. In diesem Fall sollten Sie jedoch niemals eigenständig die Behandlung anpassen, sondern die Daten als Grundlage für den Arztbesuch nutzen.   
  
Blutdruckmessung mit der Smartwatch?   
Einige Smartwatches bieten bereits die Möglichkeit, den Blutdruck am Handgelenk zu messen. Die Ergebnisse sind jedoch noch nicht genau genug für eine sichere Messung. Daher ist es besser, bei einem klassischen Messgerät für das Handgelenk oder den Oberarm zu bleiben.   
  
Welchen Nutzen haben Bluthochdruck-Apps?    
Die präzisen Aufzeichnungen der Blutdruckdaten unterstützen den Arzt oder die Ärztin bei der Behandlung. Zudem erinnern die Apps die Patienten daran, regelmäßig ihre Werte zu messen oder ihre Medikamente einzunehmen. Der größte Vorteil: Blutdruck-Apps bieten Ihnen eine umfassendere Übersicht über Ihre Werte und helfen Ihnen, Unregelmäßigkeiten aufgrund der Messdaten leichter zu erkennen. Das kann Ihr Vertrauen im Umgang mit dem Blutdruck stärken und Sie motivieren, sich aktiver um Ihre Gesundheit zu kümmern.   
  
Deutsche Hochdruckliga prüft Bluthochdruck-Apps    
Allerdings unterscheiden sich die Apps stark in ihrer Qualität. Viele gelten nicht als Medizinprodukt und müssen daher keine strengen Anforderungen erfüllen – weder in Bezug auf wissenschaftliche Grundlagen noch Datenschutz. Daher sollten Sie sorgfältig ausgewählte Angebote genau überprüfen.   
  
Eine gute Orientierung bietet in Zukunft die Deutsche Hochdruckliga ([www.hochdruckliga.de](https://uhiki.uni-hildesheim.de/www.hochdruckliga.de)). Seit November 2019 zertifiziert sie Blutdruck-Apps. Ein Team aus Datenschutzexperten, Medizinern und Selbsthilfegruppen prüfen sie auf   
- Qualität   
- Nachweise   
- Neutralität   
- Einhaltung von Leitlinien   
- Aktualität   
- Transparenz   
- Umgang mit Fehlern   
- Benutzerfreundlichkeit   
- Datensicherheit   
- Datenschutz   
  
Dabei gibt es Regeln, die unbedingt eingehalten werden müssen. Dazu gehört beispielsweise ein Impressum oder die Einhaltung medizinischer Leitlinien. Die Zertifizierungen sind noch im Gange. Künftig plant die Deutsche Hochdruckliga, diese Informationen auf ihrer Webseite zu veröffentlichen.   
  
Alle Apps dienen nur zur Kontrolle und Unterstützung der Therapie. Die eigentliche Behandlung erfolgt immer in Zusammenarbeit mit der Arztpraxis.   
  
  
--- Ich hoffe, diese Übersetzung entspricht Ihren Anforderungen! Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, stehe ich gerne zur Verfügung.