

Hochdruckliga



BLUTDRUCK-PASS



Anleitung zum Blutdruck-Pass

- Notieren Sie auf den Seiten vor jeder Messung Datum und Uhrzeit.
- Messen Sie den Blutdruck und tragen Sie die jeweiligen Werte in der Tabelle, also als „X“ im Linienfeld wie im Beispiel angegeben, ein.
- Lesen Sie Ihre Pulsfrequenz ab und tragen Sie den Wert ebenfalls, wie im Beispiel angegeben, ein. Verbinden Sie die Punkte miteinander.
- Sie können alle Werte auch nur in Zahlen eintragen, wenn Ihnen das Einzeichnen der Kreuze und Punkte Schwierigkeiten bereitet.
- Wenn Sie weitere Fragen zum Blutdruck-Pass haben:
Herz-Kreislauf-Telefon für alle Bürger:

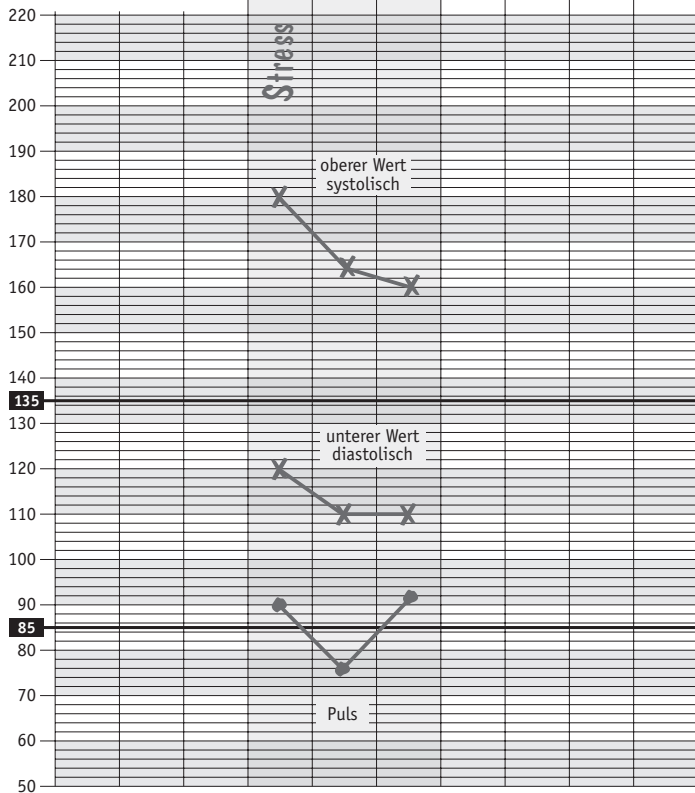
Tel. 0 62 21 / 5 88 555 (Mo bis Fr 9:00 bis 12:00 Uhr).

- Bitten Sie Ihren Arzt, Ihre Medikamente und die Daten für Ihr Herz-Kreislauf-Risikoprofil in den Blutdruck-Pass einzutragen.

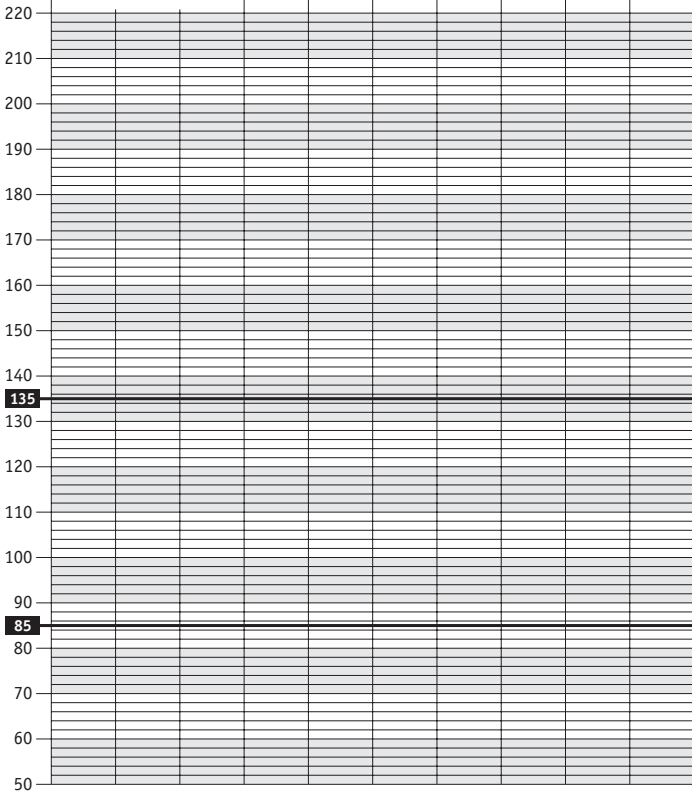
Datum	22.10.	22.10.	24.10.				
Uhrzeit	8.15	19.30	8.00				
systol. Blutdruck (mm Hg)	180	164	160				
diastol. Blutdruck (mm Hg)	120	110	110				
Puls (Herzfrequenz)	90	76	92				
Gewicht (kg)	92	92	91,5				

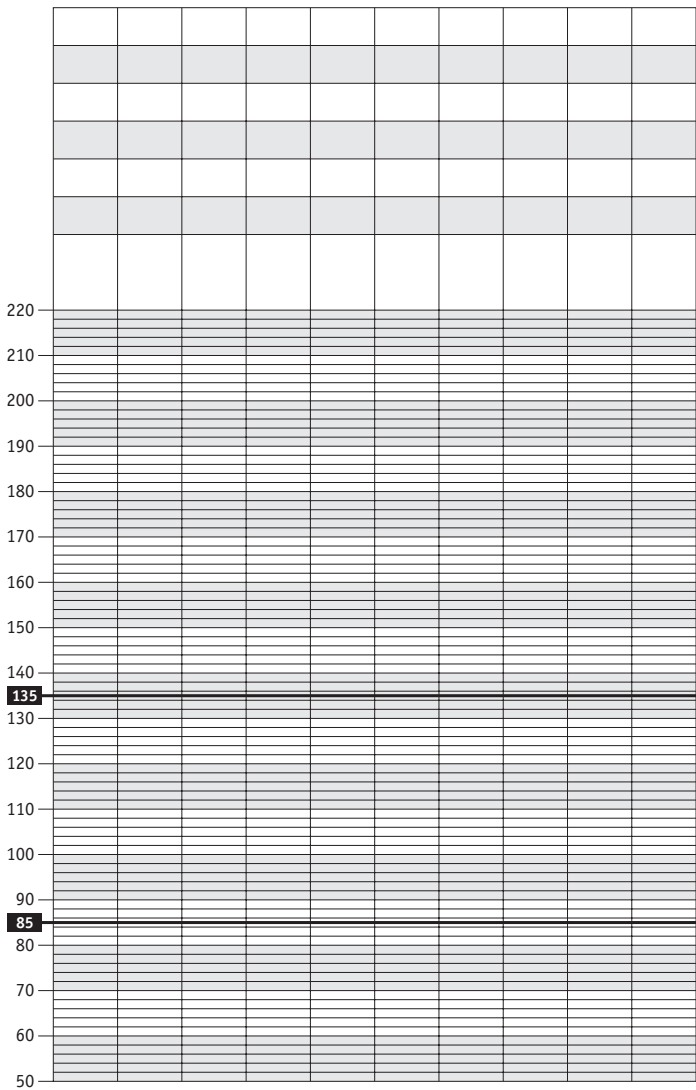
Medikamentenänderung

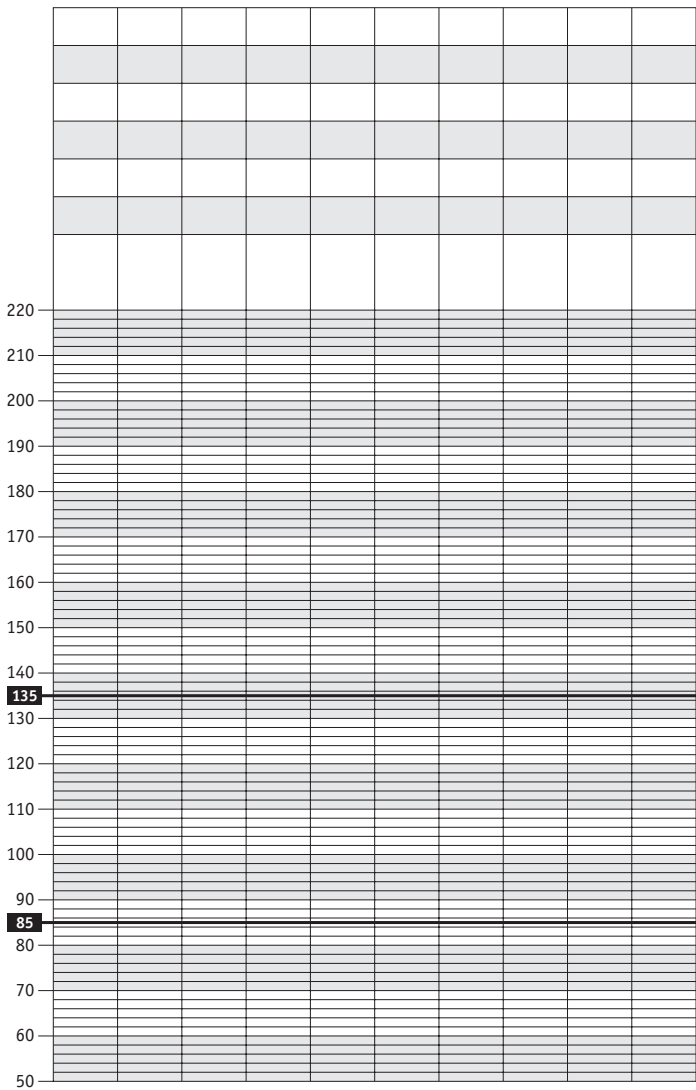
BEISPIEL

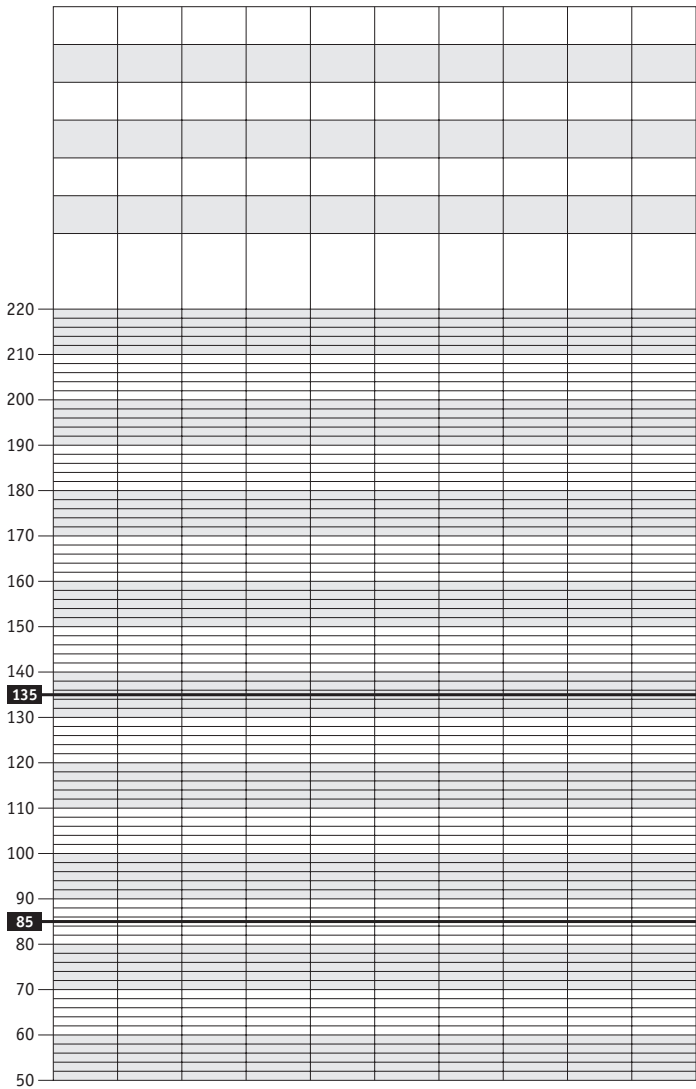


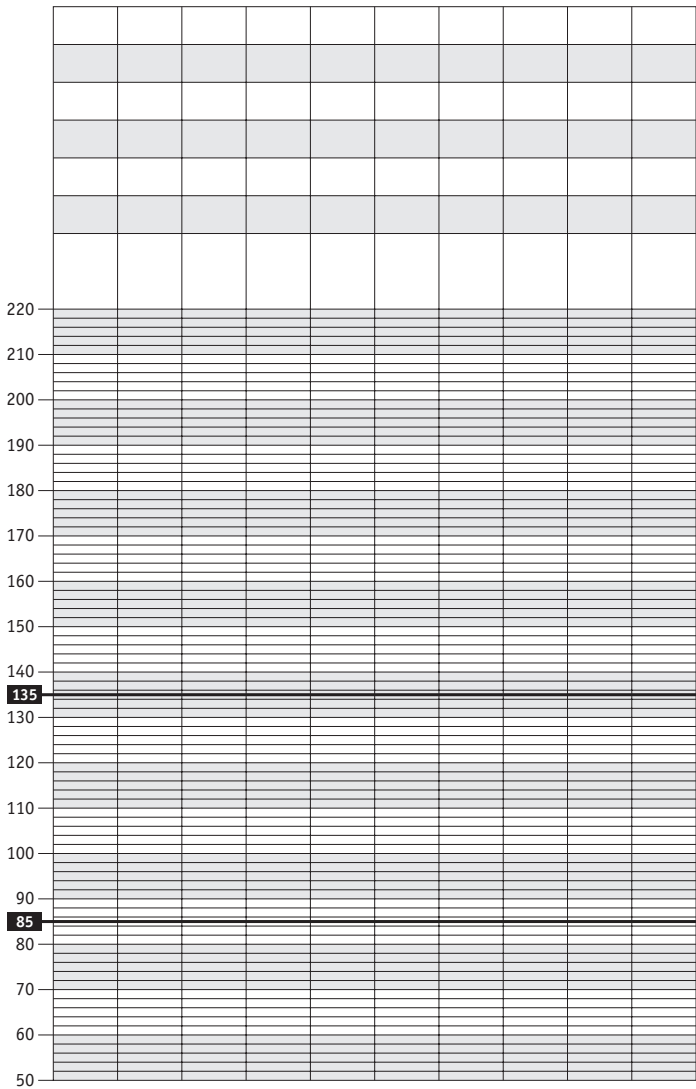
Datum							
Uhrzeit							
systol. Blutdruck							
diastol. Blutdruck							
Puls (Herzfrequenz)							
Gewicht (kg)							
Medikamentenänderung							

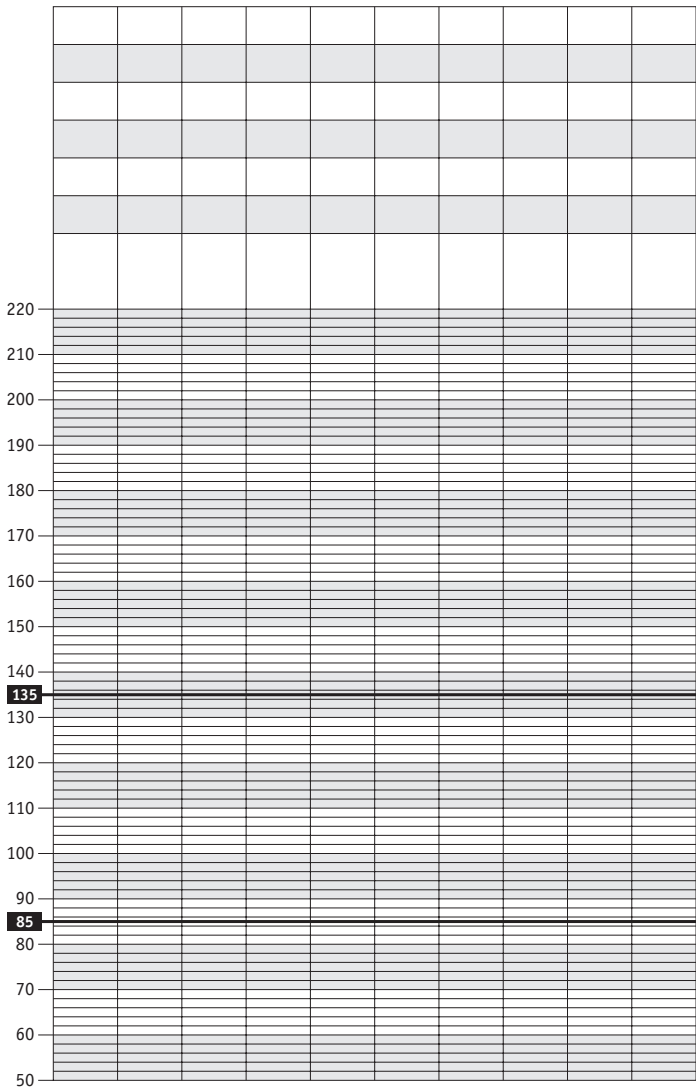


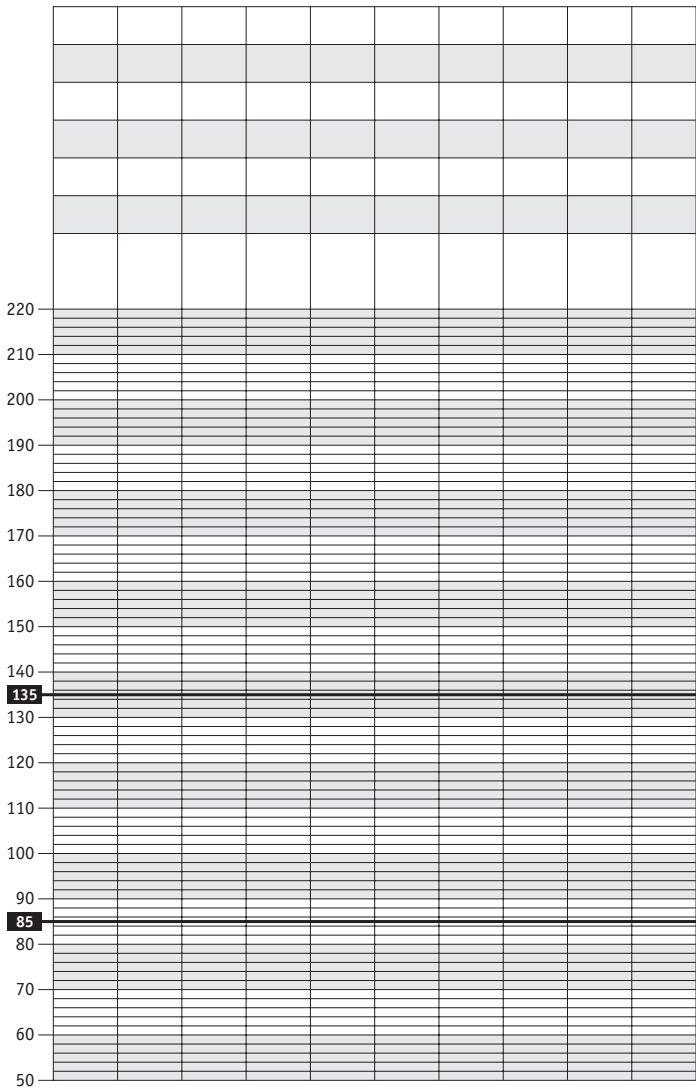


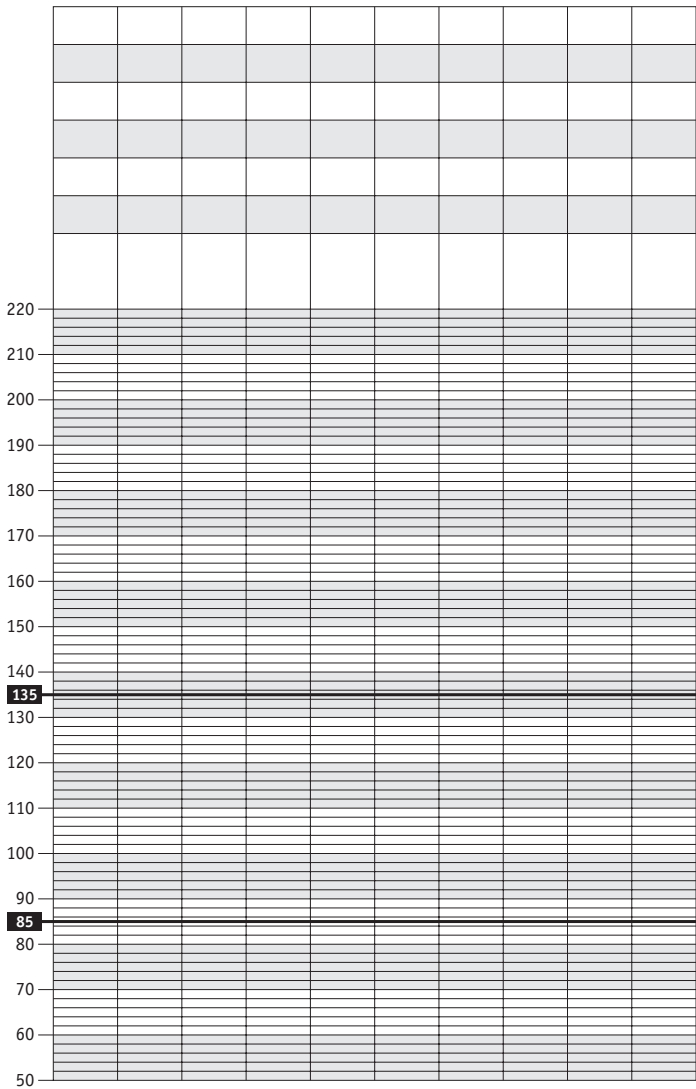












So messen Sie Ihren Blutdruck richtig

Allgemeine Hinweise:

- Passende Manschette wählen (Umfang am Oberarm oder Handgelenk messen).
- Während der Messung muss die Manschette in Herzhöhe sein.
- Bei Blutdruckunterschieden zwischen dem linken und rechten Arm, den Arm mit den höheren Werten messen.
- Messwiederholungen frühestens nach ca. 1 bis 2 Minuten.
- Messungen am besten täglich im Sitzen nach ca. 3- bis 5-minütiger Ruhepause.
- Messzeiten: morgens, mittags und abends zu regelmäßigen Zeiten.
- Außergewöhnliche Situationen wie z. B. Stress, körperliche Beschwerden, Krankheiten, psychische Belastungen, Entspannungstraining, Urlaub usw. im Blutdrucktagebuch vermerken.
- Bei Selbstmessung zu Hause sollte der Blutdruck nicht über 135/85 mm Hg, bei der Messung in der Praxis nicht über 140/90 mm Hg liegen.

Messungen am Oberarm:

- Bei Verwendung eines Blutdruckmessgerätes mit Stethoskop den Arzt fragen.

Messungen am Handgelenk:

- Legen Sie die Manschette entsprechend der Bedienungsanleitung an.
- Kaufen Sie bitte nur ein Blutdruckmessgerät mit dem Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga. (Ausführliche Information: siehe „Bluthochdruck – das lässt sich regeln Empfehlungen für Betroffene“. Die Broschüre kann bei der Deutschen Hochdruckliga bestellt werden).



Blutdruckmessgeräte mit Prüfsiegel finden Sie unter:
<http://Pruefsiegel.hochdruckliga.de>

Herausgeber

Hochdruckliga



Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention
Berliner Straße 46 · 69120 Heidelberg
Telefon: 0 62 21/5 88 55-0
E-Mail: info@hochdruckliag.de
Internet: www.hochdruckliga.de

Sie haben noch Fragen zu Ihrem Bluthochdruck?
Rufen Sie unser Patiententelefon an!
Herz-Kreislauf-Telefon
0 62 21/588 555