

Mein Blutdruck Tagebuch

Name: _____

Gewicht: _____

Bauchumfang: _____

BITTE BEACHTEN SIE:

Tipps zur richtigen Blutdruckmessung finden Sie auf dieser Seite weiter unten.

Notieren Sie alle Medikamente, die Sie einnehmen in der Tabelle auf Rückseite.

Liebe Patientin! Lieber Patient!

Die Selbstbeobachtung von Blutdruck und Herzfrequenz (Puls) sind wichtig – besonders dann, wenn Ihnen Ihr Arzt ein blutdrucksenkendes Medikament verschrieben hat. Es dient dazu, Sie vor Folgeerkrankungen des Bluthochdrucks wie Herzinfarkt oder Schlaganfall zu schützen.

Tragen Sie die Werte in diesen Blutdruckpass ein. Es hilft Ihnen, Ihr Körperverhalten besser zu kennen, und Ihrem Arzt, sich ein besseres Bild über die Wirkung Ihrer blutdrucksenkenden Medikamente zu machen. Informieren Sie Ihren Arzt über Puls-Unregelmäßigkeiten. Er kann Ihre Therapie wenn erforderlich anpassen.

Mein Blutdruck und Puls

Setzen Sie sich zum Messen in einen bequemen Sessel.

Messen Sie immer am gleichen Arm und legen Sie die Oberarm-Manschette etwa auf Höhe des Herzens an.

Legen Sie den Arm mit der Manschette auf einen Tisch.

Richtig messen

Entspannen Sie sich **5 Minuten**.

Messen Sie dann **dreimal** im Abstand von mindestens einer Minute.

Notieren Sie alle Blutdruckwerte und den Pulswert der 3. Messung.

Bewegen Sie den Arm während der Messung nicht – bitte auch nicht telefonieren!

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck			Puls
		1. Messung	2. Messung	3. Messung	3. Messung
19. 1. 2020	8:30	123 / 82	110 / 80	114 / 80	84
20. 1. 2020	8:15	136 / 90	132 / 86	136 / 87	83

