



MEIN
Blutdruck
TAGEBUCH

Mein Blutdruckpass

Name:

Gewicht:

Bauchumfang:

BITTE BEACHTEN SIE:

Tipps zur richtigen Blutdruckmessung finden Sie auf Seite 4 und 5.

Notieren Sie alle Medikamente, die Sie einnehmen, in der Tabelle auf Seite 11.

Liebe Patientin! Lieber Patient!

Ihr Arzt hat Ihnen ein blutdrucksenkendes Medikament verschrieben. Es dient dazu, Sie vor Folgeerkrankungen des Bluthochdrucks wie Herzinfarkt oder Schlaganfall zu schützen. Wichtig ist auch die Selbstbeobachtung des Blutdrucks und Ihrer Herzfrequenz (Puls).

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.

Mit besten Empfehlungen von  **SERVIER** Austria

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

Meine aktuellen Medikamente

Notieren Sie **alle** Medikamente, die Sie einnehmen!

Schreiben Sie die Namen aller Medikamente auf, die Ihnen für Ihren Bluthochdruck und für andere Erkrankungen verordnet wurden. Informieren Sie auch Ihre Angehörigen, damit im Notfall Auskunft gegeben werden kann, welche Arzneimittel Sie einnehmen. Vergessen Sie nicht, auch jene Medikamente zu notieren, die Sie regelmäßig selbst in der Apotheke kaufen und einnehmen, für die Sie aber kein Rezept benötigen.

INFO: Nehmen Sie die Tabletten unbedingt regelmäßig und in der von Ihrem Arzt verordneten Dosierung ein. Wenn Sie eine Einnahme vergessen haben, nehmen Sie beim nächsten Mal nicht die doppelte Dosis ein.

MORGENS

MITTAGS

ABENDS

Mein nächster Arzttermin

Datum:

Uhrzeit:

Arztstempel

Mit freundlicher Unterstützung von:

Servier Austria GmbH
Mariahilfer Straße 20/7, 1070 Wien
Tel.: +43 1 52 43 999-0, Fax: -9
www.servier.at

