



Mein Blutdruckpass

Informationen für Anwender/-innen



HERZ-KREISLAUF



Inhalt

Patientendaten	4
Medikamente	5
Wie messen Sie Ihren Blutdruck richtig?	6
Meine Messwerte	8

Patientendaten

Name, Vorname
 Straße
 PLZ, Ort
 Telefon/Mobil
 Geburtstag

Notfallkontakt

Name, Vorname
 Straße
 PLZ, Ort
 Telefon/Mobil

Zielblutdruck laut europäischer Hypertonie-Leitlinie der ESC/ESH*

Patienten bis 65 Jahre:	
Generell	120/70 mmHg – 129/80 mmHg
Diabetiker	120/70 mmHg – 129/80 mmHg
Chron. Nierenkrankheit	130/70 mmHg – 139/80 mmHg
Patienten über 65 Jahre:	
Generell	< 130-139/80 mmHg
Diabetiker	< 130-139/80 mmHg
Chron. Nierenkrankheit	< 130-139/80 mmHg
Persönlicher Zielblutdruck:

Medikamente

Medikament	Einnahmeempfehlungen (z. B. nüchtern, vor, zu, nach der Mahlzeit)		
	<i>morgens</i>	<i>mittags</i>	<i>abends</i>

4 * Williams et al., 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. European Heart Journal 2018; 39: 3021–3104

Wie messen Sie Ihren Blutdruck richtig?

Für die Selbstmessung des Blutdrucks stehen Ihnen verschiedene Geräte zur Auswahl. Bevorzugt werden Messgeräte verwendet, welche die Messung halb- oder vollautomatisch – in der Regel am Handgelenk – durchführen. Bitte lesen Sie zum richtigen Bedienen Ihres Gerätes die Gebrauchsanleitung des Herstellers. Zudem empfehlen wir Ihnen, eine Messung gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Apotheker durchzuführen.

Messen Sie den Blutdruck nach Möglichkeit regelmäßig zu festen Zeiten, am besten morgens und abends, und immer am gleichen Arm. Vor der Messung sollten Sie sich einige Minuten im Sitzen entspannen. Halten Sie während der Messung die Blutdruckmessstelle (z. B. das Handgelenk) etwa auf Höhe des Herzens. Warten Sie bitte etwa 5 Minuten, bevor Sie eine erneute Messung durchführen. Der gemessene Blutdruck wird immer mit zwei Werten, dem systolischen (oberen) und dem diastolischen (unteren) Wert, angegeben (z. B. 120/80, gesprochen „120 zu 80“). Die Einheit ist mmHg, gesprochen „Millimeter Quecksilbersäule“, und beschreibt die Höhe der Säule, die der Blutdruck bei einem Druckmesser mit Quecksilbersäule erzeugen würde.

Zusätzlich sollten Sie Ihren Puls regelmäßig messen. Moderne Blutdruckmessgeräte messen automatisch auch den Puls. Sie können den Puls aber auch mit Zeige- und Mittelfinger an der Innenseite des Handgelenks tasten. Zählen Sie die Pulsschläge 15 Sekunden lang und multiplizieren Sie sie anschließend mit vier. Ihre Blutdruck- und Pulswerte können Sie in die Tabelle auf den nächsten Seiten eintragen.

Beispiel für 2 x tägliches Blutdruckmessen

Persönlicher Zielblutdruck: 140/90 mmHg

(Hier können Sie den Zielblutdruck, den Ihr Arzt/Ihre Ärztin anstrebt, eintagen)

Datum	Uhrzeit	Oberer Wert (Systole)	Unterer Wert (Diastole)	Puls	Zielblutdruck erreicht ✓ oder +/- (erhöht/niedriger)
3.01.	7:00	175	100	70	+
3.01.	20:00	140	90	65	✓
4.01.	7:15	160	110	60	+
4.01.	19:15	140	90	63	✓
5.01.	7:10	135	80	68	-
5.01.	20:15	180	85	65	+

Meine Messwerte

Persönlicher Zielblutdruck:

(Hier können Sie den Zielblutdruck, den Ihr Arzt/Ihre Ärztin anstrebt, eintagen)

Datum	Uhrzeit	Oberer Wert (Systole)	Unterer Wert (Diastole)	Puls	Zielblutdruck erreicht ✓ oder +/- (erhöht/niedriger)

Datum	Uhrzeit	Oberer Wert (Systole)	Unterer Wert (Diastole)	Puls	Zielblutdruck erreicht ✓ oder +/- (erhöht/niedriger)

Meine Messwerte

Persönlicher Zielblutdruck:

(Hier können Sie den Zielblutdruck, den Ihr Arzt/Ihre Ärztin anstrebt, eintagen)

Datum	Uhrzeit	Oberer Wert (Systole)	Unterer Wert (Diastole)	Puls	Zielblutdruck erreicht ✓ oder +/- (erhöht/niedriger)

Datum	Uhrzeit	Oberer Wert (Systole)	Unterer Wert (Diastole)	Puls	Zielblutdruck erreicht ✓ oder +/- (erhöht/niedriger)

Meine Messwerte

Persönlicher Zielblutdruck:

(Hier können Sie den Zielblutdruck, den Ihr Arzt/Ihre Ärztin anstrebt, eintagen)

Datum	Uhrzeit	Oberer Wert (Systole)	Unterer Wert (Diastole)	Puls	Zielblutdruck erreicht ✓ oder +/- (erhöht/niedriger)

Datum	Uhrzeit	Oberer Wert (Systole)	Unterer Wert (Diastole)	Puls	Zielblutdruck erreicht ✓ oder +/- (erhöht/niedriger)

Meine Messwerte

Persönlicher Zielblutdruck:

(Hier können Sie den Zielblutdruck, den Ihr Arzt/Ihre Ärztin anstrebt, eintagen)

Datum	Uhrzeit	Oberer Wert (Systole)	Unterer Wert (Diastole)	Puls	Zielblutdruck erreicht ✓ oder +/- (erhöht/niedriger)

Datum	Uhrzeit	Oberer Wert (Systole)	Unterer Wert (Diastole)	Puls	Zielblutdruck erreicht ✓ oder +/- (erhöht/niedriger)

Meine Messwerte

Persönlicher Zielblutdruck:

(Hier können Sie den Zielblutdruck, den Ihr Arzt/Ihre Ärztin anstrebt, eintagen)

Datum	Uhrzeit	Oberer Wert (Systole)	Unterer Wert (Diastole)	Puls	Zielblutdruck erreicht ✓ oder +/- (erhöht/niedriger)

Datum	Uhrzeit	Oberer Wert (Systole)	Unterer Wert (Diastole)	Puls	Zielblutdruck erreicht ✓ oder +/- (erhöht/niedriger)

Meine Messwerte

Persönlicher Zielblutdruck:

(Hier können Sie den Zielblutdruck, den Ihr Arzt/Ihre Ärztin anstrebt, eintagen)

Datum	Uhrzeit	Oberer Wert (Systole)	Unterer Wert (Diastole)	Puls	Zielblutdruck erreicht ✓ oder +/- (erhöht/niedriger)

Datum	Uhrzeit	Oberer Wert (Systole)	Unterer Wert (Diastole)	Puls	Zielblutdruck erreicht ✓ oder +/- (erhöht/niedriger)

Hexal AG

Industriestraße 25

83607 Holzkirchen

Tel.: 0800 4392523

E-Mail: service@hexal.com

www.hexal.de

MIR-209496-04/2023 Art.-Nr. 2953/30



A Sandoz Brand