

Informationen für Anwender/-innen

Ihr Blutdruckpass



Patientendaten

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ Mobil _____

Geburtsdatum _____

Benachrichtigung im Notfall

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ Mobil _____

Geburtsdatum _____

Zielblutdruck laut europäischer Hypertonie-Leitlinie der ESC/ESH*:

Patienten bis 65 Jahre:

Generell 120/70 mmHg – 130/80 mmHg

Diabetiker 120/70 mmHg – 130/80 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	morgens	mittags	abends	Einnahmeempfehlungen (z. B. nüchtern, vor, zu, nach der Mahlzeit)

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

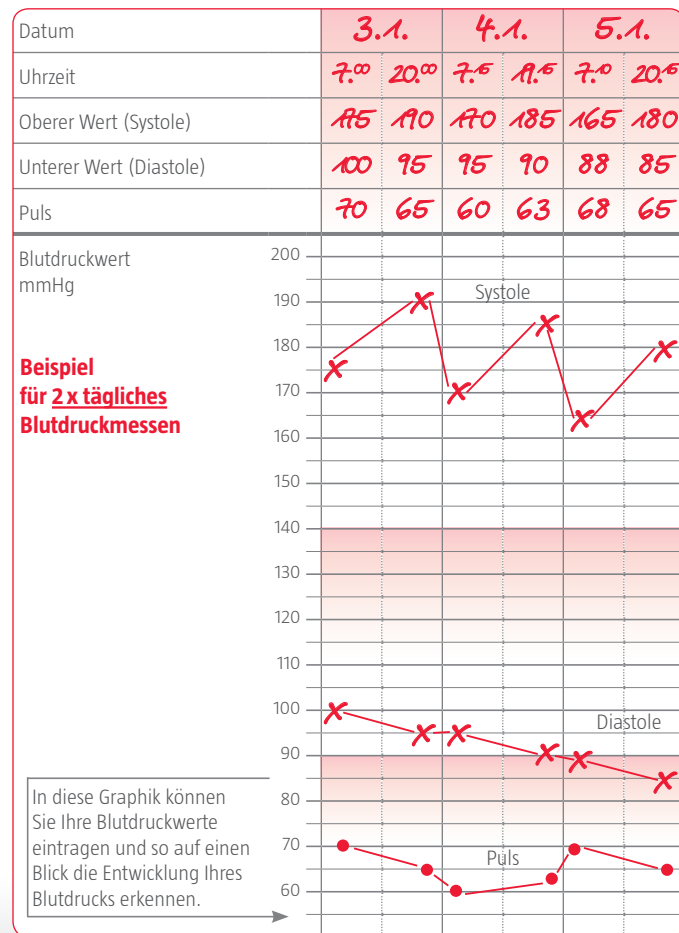
Wie messen Sie Ihren Blutdruck richtig?

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



Datum			
Uhrzeit			
Oberwert/Systole			
Untervwert/Diastole			
Puls			

Blutdruckwert mmHg	200			
	190			
	180			
	170			
	160			
	150			
	140			
	130			
	120			
	110			
	100			
	90			
	80			
	70			
	60			

	200		
	190		
	180		
	170		
	160		
	150		
	140		
	130		
	120		
	110		
	100		
	90		
	80		
	70		
	60		

Datum			
Uhrzeit			
Oberwert/Systole			
Untersatz/Diastole			
Puls			
Blutdruckwert mmHg			

200

190

180

170

160

150

140

130

120

110

100

90

80

70

60

200

190

180

170

160

150

140

130

120

110

100

90

80

70

60

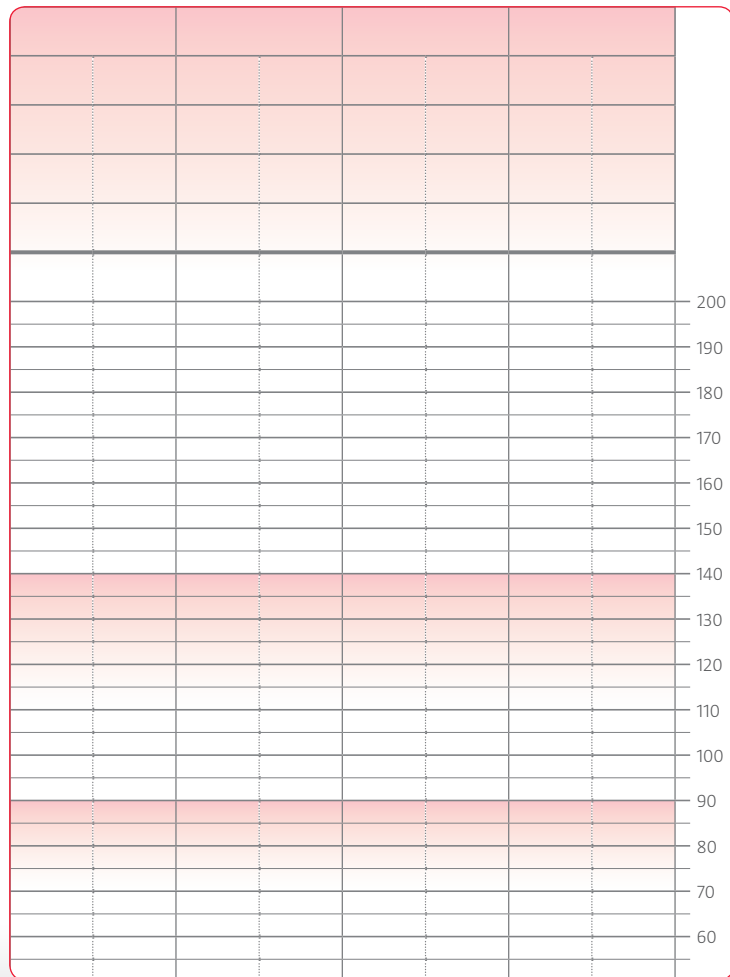
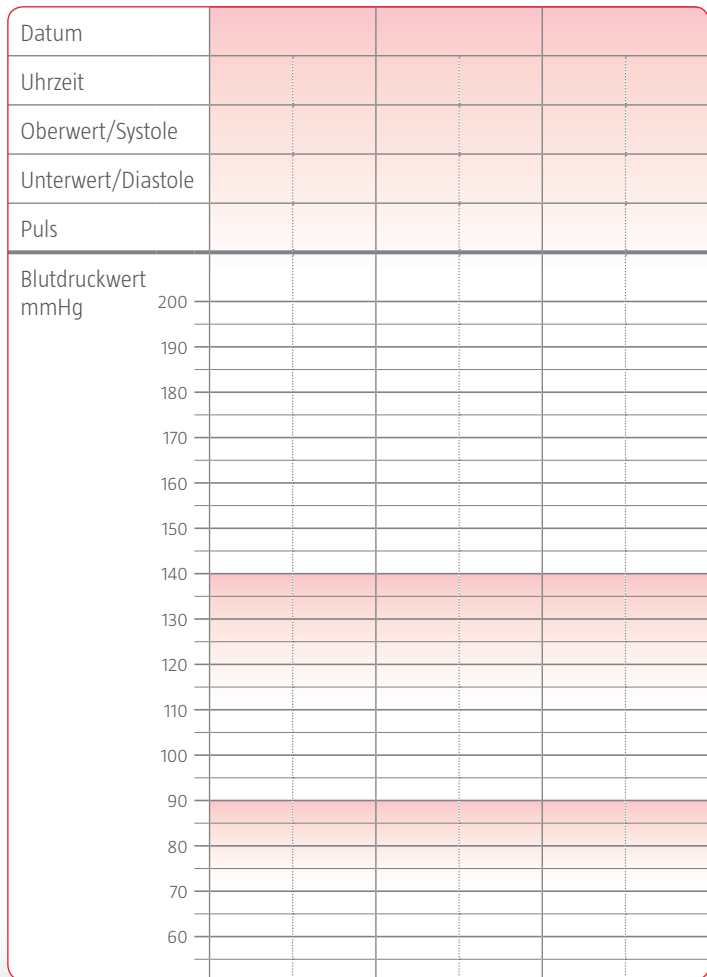
Datum			
Uhrzeit			
Oberwert/Systole			
Unterswert/Diastole			
Puls			

Blutdruckwert mmHg			
200			
190			
180			
170			
160			
150			
140			
130			
120			
110			
100			
90			
80			
70			
60			

200			
190			
180			
170			
160			
150			
140			
130			
120			
110			
100			
90			
80			
70			
60			

Datum			
Uhrzeit			
Oberwert/Systole			
Unterswert/Diastole			
Puls			
Blutdruckwert mmHg			

Datum			
Uhrzeit			
Oberwert/Systole			
Unterswert/Diastole			
Puls			
Blutdruckwert mmHg			



Arzt-/Klinikstempel



Art.-Nr.: 002953/28, 01/2019

Hexal AG
Industriestraße 25
83607 Holzkirchen

www.hexal.de



A Sandoz Brand