



Name: _____ **Zielblutdruck: unter 135/85 mmHG** (Wochendurchschnitt)

Zeitraum: _____

| | morgens | | | abends | | |
|---------------------|---------|-----|------|--------|-----|------|
| | SYS | DIA | Puls | SYS | DIA | Puls |
| Montag | | | | | | |
| Dienstag | | | | | | |
| Mittwoch | | | | | | |
| Donnerstag | | | | | | |
| Freitag | | | | | | |
| Samstag | | | | | | |
| Sonntag | | | | | | |
| Durchschnitt | | | | | | |

Zeitraum: _____

| | morgens | | | abends | | |
|---------------------|---------|-----|------|--------|-----|------|
| | SYS | DIA | Puls | SYS | DIA | Puls |
| Montag | | | | | | |
| Dienstag | | | | | | |
| Mittwoch | | | | | | |
| Donnerstag | | | | | | |
| Freitag | | | | | | |
| Samstag | | | | | | |
| Sonntag | | | | | | |
| Durchschnitt | | | | | | |

Zeitraum: _____

| | morgens | | | abends | | |
|---------------------|---------|-----|------|--------|-----|------|
| | SYS | DIA | Puls | SYS | DIA | Puls |
| Montag | | | | | | |
| Dienstag | | | | | | |
| Mittwoch | | | | | | |
| Donnerstag | | | | | | |
| Freitag | | | | | | |
| Samstag | | | | | | |
| Sonntag | | | | | | |
| Durchschnitt | | | | | | |



BLUTDRUCK MESSEN – SO GEHT'S!

1_ NUR DIE RUHE!

Der Blutdruck schwankt im Laufe des Tages und steigt zum Beispiel an, wenn man sich anstrengt, in Eile oder aufgeregt ist. Für aussagekräftige Messwerte sollten Sie deshalb zunächst zur Ruhe kommen. Entspannen Sie sich ein paar Minuten lang ohne äußere Einflüsse wie Fernsehen, Telefonieren oder andere Aktivitäten. Vermeiden Sie körperliche Belastungen rund 30 Minuten vor dem Messen. Auch koffeinhaltige Getränke, Alkohol oder Zigaretten können Ihr normales Blutdruck-Niveau verändern.

2_ BRINGEN SIE SICH IN POSITION!

Sie messen Ihren Blutdruck am besten im Sitzen, ohne die Beine zu überschlagen, während Ihr Arm auf einem Tisch ruht. Menschen mit Bluthochdruck sollten Ihren Blutdruck regelmäßig messen – und zwar morgens und abends. Eine solche standardisierte Messung macht die Werte vergleichbar. Patienten, die blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, sollten die Messung vor der Tabletteneinnahme durchführen.

3_ MANSCHETTE RICHTIG ANLEGEN!

Es gibt eine Vielzahl an vollautomatischen, digitalen Messgeräten, mit denen Sie Ihren Gefäßdruck selbstständig messen können. Diese werden entweder klassisch am Oberarm angelegt oder am Handgelenk. Die aufblasbare Blutdruck-Manschette sollte so angelegt sein, dass sie auf Herzhöhe sitzt. Bei der Oberarmmessung ist das fast automatisch der Fall, weshalb wir Ihnen ein Gerät mit Oberarm-Manschette empfehlen. Bei der Handgelenkmessung am besten den Ellbogen auf dem Tisch abstützen.

4_ BLUTDRUCK-TAGEBUCH FÜHREN!

Der Blutdruckwert setzt sich zusammen aus Systole (oberer Messwert) und Diastole (unterer Messwert). Wir empfehlen, den Blutdruck zweimal in Folge mit je einer Minute Pause dazwischen zu messen. Dann den höher gemessenen Wert in der umseitigen Tabelle notieren, ebenso wie den zeitgleich gemessenen Ruhepuls. In unserer Kardiologischen Praxis werten wir die von Ihnen ermittelten Daten aus. Der Wochendurchschnittswert sollte unter 135/85 mmHg liegen.