

Ihre Werte ...

So protokollieren Sie richtig.

1. Vor jeder Messung Datum und Uhrzeit notieren.
2. Nach jeder Messung den Oberwert (Systole), den Unterwert (Diastole) und den Puls in die betreffende Spalte des Blutdruckpasses eintragen (siehe Beispielmessung).
3. Zur besseren Verlaufskontrolle verbinden Sie die systolischen und diastolischen Werte in der unteren Tabelle durch eine Linie.
4. Die Aufzeichnungen Ihrer Langzeitmessungen geben Ihrem Arzt wichtige Hinweise über Ihren Behandlungserfolg und dienen einer eventuellen Therapieanpassung.

**Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein, um:**

- gefährliche Höchstwerte zu vermeiden
- Blutdruckschwankungen auszugleichen
- das Herz zu entlasten
- die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten



Aktiver leben. Besser leben.

Regelmäßige Blutdruckmessung und Medikamenteneinnahme sind nur zwei Schlüssel für einen normalen Blutdruck. Zur Förderung Ihrer Lebensqualität sollten Sie folgende Tipps beherzigen:

- Streben Sie Ihr Normalgewicht an, denn Übergewicht erhöht den Blutdruck.
- Verringern Sie Ihren Salzkonsum und verwenden lieber Kräuter und Gewürze.
- Verzehren Sie reichlich Obst und Gemüse.
- Bevorzugen Sie hochwertige pflanzliche Öle und Fette.
- Verringern Sie Ihren Alkoholkonsum.
- Stellen Sie das Rauchen am besten ganz ein.
- Steigern Sie Ihre körperliche Bewegung durch regelmäßiges, geeignetes Ausdauertraining (Idealerweise nach Rücksprache mit Ihrem Arzt).
- Vermeiden Sie Stress bestmöglich, gönnen Sie sich aktive Entspannung und ausreichend Schlaf.

Quelle: Deutsche Hochdruckliga e.V.

Dexcel® Pharma GmbH,  
Carl-Zeiss-Straße 2, 63755 Alzenau  
www.dexcel-pharma.de



SON 040

# Blutdruck-Pass

Selbstmessung leicht gemacht.

Name \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_  
 Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Medikamente	Dosis	morgens	mittags	abends



Blutdruck im Griff.

- Bluthochdruck (Hypertonie) ist einer der größten Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen. Nehmen Sie Ihren erhöhten Blutdruck ernst, auch wenn er Ihnen keinen Leidensdruck verursacht.

Engagieren Sie sich für Ihren Behandlungserfolg und minimieren Sie so Folgeerkrankungen.

- Protokollieren Sie Ihre Blutdruckwerte in diesem Blutdruckpass und legen Sie die Ergebnisse regelmäßig Ihrem Arzt vor. Dies erleichtert die medikamentöse Betreuung.
- Durch eventuelle Nervosität beim Arztbesuch sind die Werte in der Praxis oft erhöht. Daher ist es sinnvoll, in Ruhe und zu Hause zu messen.
- Die Blutdruck-Faustregel 100 plus Alter gilt heute nicht mehr. Ein normaler Blutdruck liegt bei gesunden Menschen unter 135/85 mmHg\*, optimal sind Werte unter 120/80 mmHg.

\* Millimeter Quecksilbersäule = Einheit zur Messung des Blutdrucks

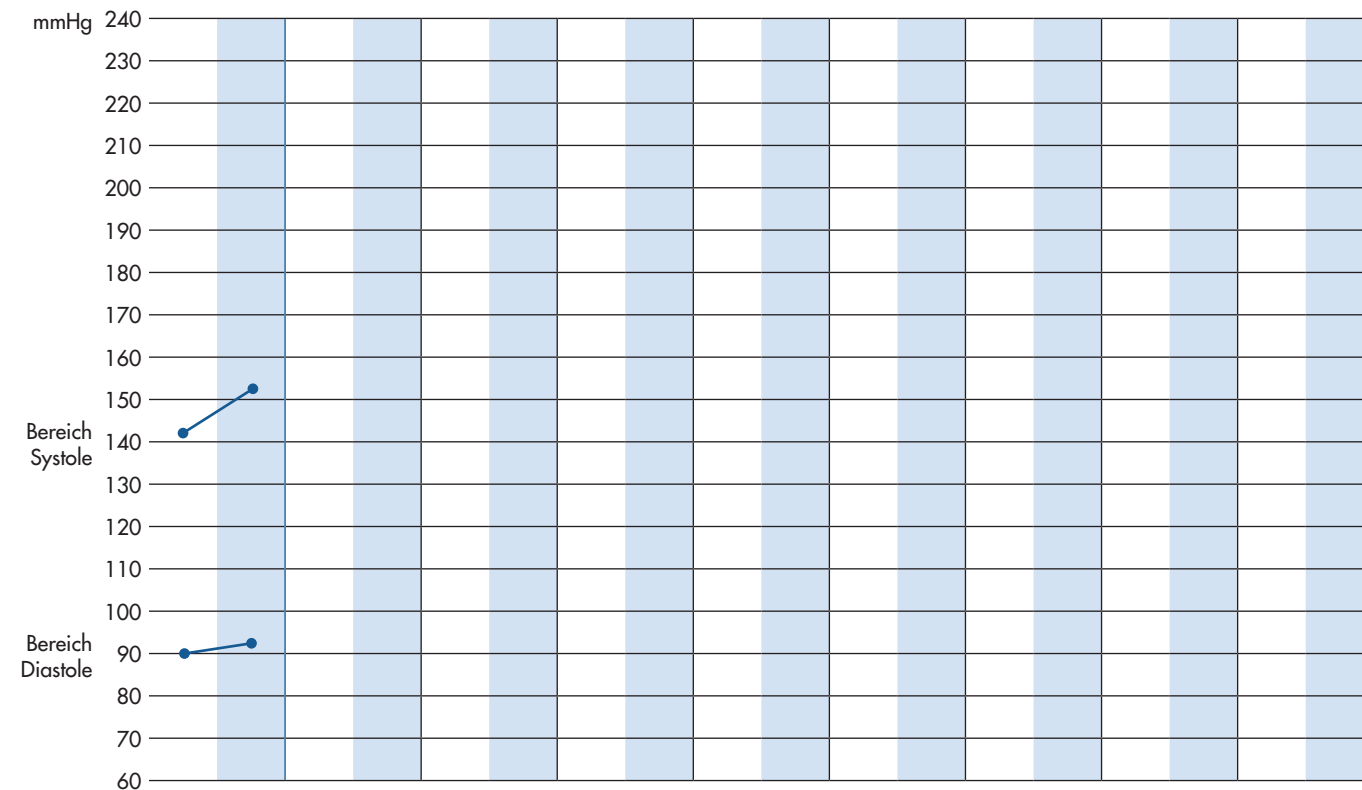
## So messen Sie richtig.

1. Messen Sie möglichst den Blutdruck zweimal täglich zur gleichen Zeit – morgens nach dem Aufstehen und am Abend.
2. Vor dem Messen ca. fünf Minuten entspannen, weder rauchen noch trinken.
3. Sitzen Sie bequem und aufrecht. Der Arm muss frei sein, um die Blutzirkulation nicht zu behindern.
4. Bei Handgelenksmessung den Arm entspannt aufgestützt und unbedingt auf Herzhöhe halten.
5. Während der Messung nicht bewegen und sprechen, ruhig atmen.

**Machen Sie bei Bedarf eine Selbstmessung mit Ihrem Blutdruckmessgerät in Gegenwart Ihres Arztes. Er hilft Ihnen gerne.**



	Beispiel		Ihre Werte ...														
Datum	9.10.	9.10.															
Uhrzeit	8:00	20:00															
Systole	142	153															
Diastole	90	92															
Puls	71	76															



	Ihre Werte ...												
Datum													
Uhrzeit													
Systole													
Diastole													
Puls													

