

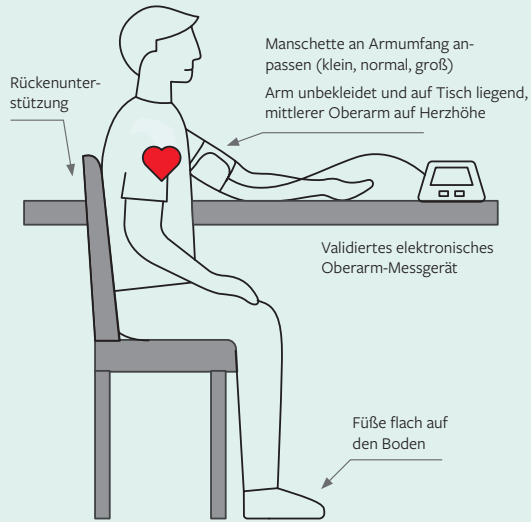


Mein Blutdruck-Tagebuch

Name: _____

Anleitung: Sieben Tage lang, morgens und abends, jeweils zweimal hintereinander in Abstand von mind. 1 Minute den Blutdruck messen. Die Werte beider Messungen notieren und mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt besprechen.

Zielblutdruck: unter 135/85 mmHg



30 Min. vorher nicht rauchen, kein Kaffee, keine Nahrung, kein Sport



Ruhiges Umfeld



Angenehme Temperatur



5 Minuten Ruhe vor der Messung



Während und zwischen den Messungen nicht sprechen

2 Messungen im Abstand von mind. 1 Minute		MORGENS				ABENDS			
		Werte der 1. Messung		Werte der 2. Messung		Werte der 1. Messung		Werte der 2. Messung	
	Datum	SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA
Tag 1									
Tag 2									
Tag 3									
Tag 4									
Tag 5									
Tag 6									
Tag 7									



Richtig Blutdruck messen in 5 Schritten

1 Zweimal täglich messen – morgens und abends

Menschen mit Bluthochdruck sollten regelmäßig ihren Blutdruck messen – und zwar morgens und abends. Eine solche standardisierte Messung macht die Werte vergleichbar. Morgens heißt, bevor der Tag beginnt, abends heißt, wenn der Tag abgeschlossen ist. Wer blutdrucksenkende Medikamente einnimmt, sollte die Messung vor der Tabletteneinnahme durchführen.



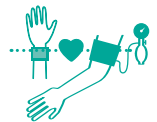
2 Vor der Messung zur Ruhe kommen

Die Blutdruckmessung muss in Ruhe durchgeführt werden. Man sollte sich vor der Blutdruckmessung hinsetzen und ca. fünf Minuten lang entspannen. Dabei soll man auch nicht telefonieren, Nachrichten tippen oder fernsehen. Außerdem sollten körperliche oder seelische Belastungen rund 30 Minuten vor dem Messen vermieden werden.



3 Manschette auf Herzhöhe anlegen

Während der Messung sitzt die Patientin bzw. der Patient entspannt angelehnt auf einem Stuhl mit beiden Füßen auf dem Boden. Die Manschette des Blutdruckgeräts muss so angelegt werden, dass sie auf Herzhöhe sitzt, ca. 2–3cm über der Ellenbeuge. Bei Oberarmmanschetten ist das fast automatisch der Fall. Bei Handgelenkmanschetten muss hierfür der Arm nach oben gebeugt werden.



4 Zwei Messungen im Abstand von mindestens einer Minute

Es wird empfohlen, immer zwei Messungen im Abstand von mindestens einer Minute durchzuführen. Die Werte beider Messungen sollten notiert werden.



5 Blutdruckwerte dokumentieren

7 Tage lang die Werte (2 morgens und 2 abends) z. B. im Blutdruck-Tagebuch der Deutschen Hochdruckliga notieren und mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt besprechen.

