

Ihr persönlicher Blutdruckpass



Einige Punkte, die Sie bei der Selbstmessung beachten müssen

- Bitte achten Sie darauf, dass Sie die Selbstmessung zu Hause möglichst immer unter gleichen Bedingungen vornehmen.
- Am besten planen Sie für diese Gesundheitskontrolle täglich ein paar Minuten ein, zum Beispiel morgens und abends.
- Bestimmen Sie die dafür beste Zeit in Ihrem Tagesablauf.
- Sie sollten jedoch mindestens eine halbe Stunde vorher keine Zigarette rauchen und keinen Kaffee trinken.
- Der Blutdruck wird fast immer am linken Arm gemessen. Bitte achten Sie darauf, dass sich die Manschette auf Herzhöhe befindet.
- Zwischen mehreren aufeinanderfolgenden Messungen sollten Sie ca. 4 – 5 Minuten warten.

Name _____

Systolisch mmHg	Niedriger Blutdruck → 100-110	Normaler Blutdruck → 140	Kritische Grenze → 160	Hoher Blutdruck →
Diastolisch mmHg	→ 50-60	→ 90	→ 95	→

Datum	3.1.	4.1.																		
Uhrzeit	7. ⁰⁰ 20. ⁰⁰	7. ¹⁵ 19. ⁴⁵																		
Systolisch (oberer Wert)	198 210	191 205																		
Diastolisch (unterer Wert)	100 98	93 90																		
Puls	86 81	74 76																		
Körpergewicht (kg)	81	81.5																		

Verschriebene Medikamente

