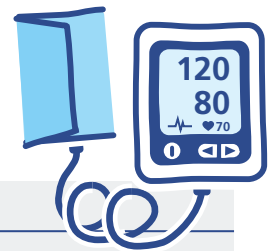


# Mein Blutdrucktagebuch

Mit diesem Tagebuch behalten Sie Ihre zu Hause gemessenen Blutdruckwerte im Überblick. So können Sie und Ihre Ärztin, ihr Arzt z. B. prüfen, ob Ihre Behandlung wirkt oder ob weitere Schritte erforderlich sind.

**Name:**

**Alter:**

**Medikamente:**

Name	Dosierung	Wie oft wird es eingenommen?

**Weitere Erkrankungen:**

**Allergien:**

## Wie fülle ich das Blutdrucktagebuch aus?

Füllen Sie zunächst die allgemeinen Angaben oben aus. So hat Ihr Arzt, Ihre Ärztin sofort alle wichtigen Angaben im Überblick.

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Tabelle. Hier können Sie nach jeder Blutdruckmessung Ihre Werte mit Datum und Uhrzeit eintragen. Der erste, obere Wert ist der systolische Wert. Der zweite, untere Wert ist der diastolische Wert.

## Wie messe ich meinen Blutdruck zu Hause richtig?

**Für die Blutdruckmessung zu Hause gibt es ein paar einfache Regeln:**

- Eine halbe Stunde vor der Messung sollten Sie keinen Sport treiben, nicht essen, keinen Kaffee trinken oder rauchen. All dies kann das Messergebnis beeinflussen.
- Die Blutdruckmessung sollte in Ruhe erfolgen, in einem ruhigen Umfeld. Setzen Sie sich und warten Sie 5 Minuten, bevor Sie mit der Messung beginnen.
- Damit die Werte vergleichbar sind, messen Sie am besten immer zur selben Tageszeit.
- Entfernen Sie Kleidung am Oberarm.
- Stellen Sie die Füße flach auf den Boden.
- Die Manschette bzw. das Messgerät muss sich bei der Messung auf Herzhöhe befinden. Bei Messgeräten für das Handgelenk wird der Arm dafür entsprechend angewinkelt.
- Der Arm bzw. Ellenbogen liegt entspannt auf einem Tisch, einer Armlehne o.ä.
- Um zuverlässige Blutdruckwerte zu erhalten, ist es sinnvoll, zweimal zu messen, und zwar im Abstand von ein bis zwei Minuten.



