

Selbstdokumentation Blutdruck

Mit freundlicher Empfehlung von Ihrer Ärztin /
Ihrem Arzt

Name:

Kalenderwoche:

	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:	Uhrzeit:
	sytol. Wert:	sytol. Wert:	sytol. Wert:	sytol. Wert:	sytol. Wert:	sytol. Wert:	sytol. Wert:
	diastol. Wert:	diastol. Wert:	diastol. Wert:	diastol. Wert:	diastol. Wert:	diastol. Wert:	diastol. Wert:
	Puls:	Puls:	Puls:	Puls:	Puls:	Puls:	Puls:
Medikamente:							
Blutdruckwerte einzeichnen							
200							
195							
190							
185							
180							
175							
170							
165							
160							
155							
150							
145							
140							
135							
130							
125							
120							
115							
110							
100							
95							
90							
85							
80							
75							
70							
65							
60							

Blutdruck messen – was ist zu beachten?

- **Blutdruckschwankungen im Tagesverlauf sind normal. Patienten sollten ihre Blutdruckwerte deshalb zu Hause immer zur gleichen Tageszeit überprüfen.**
- **Eine Stunde vor der Messung auf Kaffee, Alkohol oder Rauchen verzichten, denn dies kann die Messwerte verfälschen.**
- **Unmittelbar vor der Selbstmessung am besten einige Minuten lang hinsetzen und zur Ruhe kommen, sonst fallen die Messwerte zu hoch aus.**
- **Die Manschette des Blutdruckmessgeräts sollte während der Messung auf Höhe des Herzens sein – egal, ob sie den Oberarm oder das Handgelenk umschließt. Befindet sich die Manschette tiefer, sind die angezeigten Werte zu hoch.**

Quelle: www.abda.de (Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände)