

# Mein Blutdrucktagebuch

Bitte notieren Sie in diesem Tagebuch Ihre Blutdruckwerte und wann Sie Ihren Blutdruck gemessen haben. Außerdem vermerken Sie bitte, ob bzw. welche Medikamente Sie eingenommen haben.

Name:

Alter:



Medikamente:

Name	Dosierung	Wie oft wird es eingenommen?
		

Weitere Erkrankungen:

Allergien:

## Wie fülle ich das Blutdrucktagebuch aus?

Nach jeder Messung tragen Sie die Blutdruckwerte mit Datum und Uhrzeit in die Tabelle ein. Der erste, obere Wert ist der systolische, der zweite, untere der diastolische Wert.

In der Zeile „Bemerkungen“ notieren Sie, ob es Vorkommnisse gab, die Ihren Blutdruck beeinflusst haben können. Hat sich bspw. Ihre Therapie geändert? Ist die Dosierung Ihrer Medikamente anders? Wurde das Medikament gewechselt oder ist ein neues Medikament hinzugekommen?

Zudem können Sie eintragen, ob etwas Sie körperlich oder psychisch besonders belastet hat, z.B. im Beruf, Familie etc.

## Wie messe ich meinen Blutdruck zu Hause richtig?

Elektronische Geräte für den Oberarm oder das Handgelenk ermöglichen es, den Blutdruck selbst zu messen. Auf folgendes ist dabei zu achten:

-  Die Blutdruckmessung sollte in Ruhe erfolgen, in einem ruhigen Umfeld. Setzen Sie sich und warten Sie 5 Minuten bevor Sie mit der Messung beginnen.
-  Kleidung am Oberarm sollte entfernt werden, um einen Blutstau zu verhindern.
-  Die Füße sollten flach auf dem Boden stehen.
-  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, mehrfach zu messen, und zwar jeweils im Abstand von ein bis zwei Minuten.
-  Damit die Werte vergleichbar sind, messen Sie am besten immer zur selben Tageszeit.

