

Blutdruck pass

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

ratiopharm GmbH, 89070 Ulm · www.ratiopharm.de
Mat.Nr. 260 009

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Präparat**Dosierung**

morgens mittags abends

| | morgens | mittags | abends |
|--|---------|---------|--------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Behandlungs-
beginn****Behandlungs-
ende****Bemerkungen**
(Umstellung,
Nebenwirkungen, etc.)

| Behandlungs- beginn | Behandlungs- ende | Bemerkungen (Umstellung, Nebenwirkungen, etc.) |
|------------------------|----------------------|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Meine Medikamente

Datum

Uhrzeit

Puls

Blutdruck

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Datum

Uhrzeit

Puls

Blutdruck

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Blutdruckmessung

Datum Uhrzeit Puls Blutdruck

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Was bedeutet systolisch & diastolisch?

Der Blutdruck wird in den zwei unterschiedlichen Phasen gemessen, in denen der Herzmuskel arbeitet.

Der obere (systolische) Wert gibt dabei den Druck an, der während des Zusammenziehens des Herzmuskels gemessen wird – der untere (diastolische) Wert den Druck, der während der Füllung der Herzkammern im System herrscht.

Diese Werte werden in Millimetern Quecksilbersäule (abgekürzt mm Hg) angegeben z.B. 120 / 80 mm Hg

Einteilung des Bluthochdrucks

(Angaben in mm Hg)

| Klassifikation | systolisch | diastolisch |
|--|-----------------|-----------------|
| Optimal | unter 120 | unter 80 |
| Normal | unter 130 | unter 85 |
| Hoch Normal | 130 - 139 | 85 - 89 |
| Leichter Bluthochdruck (Schweregrad 1) | 140 - 159 | 90 - 99 |
| Mittelschwerer Bluthochdruck (Schweregrad 2) | 160 - 179 | 100 - 109 |
| Schwerer Bluthochdruck (Schweregrad 3) | 180 und darüber | 110 und darüber |

Achtung: Bei der Selbstmessung beginnt leichter Bluthochdruck bereits bei 135 / 85 mm Hg.

Tipps zur Blutdruckmessung

- Die Messung sollte mit einer 3 - 5 minütigen Ruhepause begonnen werden.
- Es sollte keine körperliche oder geistige Anspannung vor der Messung erfolgen.
- Eine Stunde vor der Messung sollte nicht geraucht und kein Alkohol zu sich genommen werden.
- Schreiben Sie die Einnahme blutdrucksenkender Medikamente auf.
- Tragen Sie keine einschnürende Kleidung am Messarm.
- Die Messung sollte auf Höhe des Herzens in sitzender oder liegender Körperlage stattfinden.
- Schreiben Sie die abgelesenen Werte ohne Auf- und Abrundung auf.
- Der Abstand zwischen zwei Messungen sollte mindestens 1 Minute betragen.

Dieser Blutdruckpass gehört:

Frau / Herrn

Adresse

Gewicht

Körpergröße

Besondere Hinweise

Behandelnde Ärztin / Behandelnder Arzt