

Blutdruckpass



Die mit dem Regenbogen

mepha



Patientendaten

Vorname _____

Name _____

Geburtsdatum _____

Adresse Strasse _____

Hausnummer _____

PLZ _____

Stadt _____

Tel. Nr. _____

Allergien _____

**Medikamenten-
unverträglichkeit** _____

**Andere Grund-
erkrankungen** _____

Name/Adresse _____

Hausarzt/-ärztin _____

So messen Sie Ihren Blutdruck richtig

- Führen Sie keine Blutdruckmessung nach einer grösseren Mahlzeit oder nach einer körperlichen Anstrengung durch (1 Stunde warten)
- Messen Sie Ihren Blutdruck täglich
- Messen Sie Ihren Blutdruck immer zur gleichen Zeit
- Messen Sie Ihren Blutdruck stets im Sitzen
- Messen Sie den Blutdruck bei normaler Körpertemperatur (kein Fieber)
- Unmittelbar vor der Blutdruckmessung sollten Sie 3–5 Minuten im Sitzen ruhen
- Vor der Messung dürfen Sie nicht rauchen und keinen Alkohol trinken
- Legen Sie die Messmanschette luftleer an
- Der Messfühler sollte an der Arminnenseite ca. 2 Fingerbreit über der Ellenbeuge liegen
- Messen Sie immer am gleichen Arm und legen Sie den Arm dabei bequem, leicht angewinkelt auf einen Tisch, so dass die Messmanschette in etwa auf Herzhöhe liegt
- Während der Messung sollten Sie nicht sprechen
- Wiederholen Sie die Messung nach frühestens 5 Minuten

Mögliche Fehlerquellen bei der Messung

- Sie sind nicht genügend entspannt
- Der Arm wird nicht ruhig gehalten
- Der Arm liegt nicht auf Herzhöhe
- Das Aufpumpen erfolgt zu langsam
- Der Messfühler ist nicht über der Schlagader positioniert
- Das Ablassen der Luft erfolgt zu schnell

Damit können Sie Ihren Bluthochdruck beeinflussen

- Streben Sie das Normalgewicht an
- Verzichten Sie auf das Rauchen
- Ernähren Sie sich salzarm
- Reduzieren Sie den Alkoholkonsum
- Bewegen Sie sich regelmässig
(20 minütiger Spaziergang pro Tag)
- Sorgen Sie für Entspannung und Ruhepausen
- Essen Sie reichlich Obst und Gemüse
- Verwenden Sie pflanzliche Fette und hochwertige Öle
- Vermeiden Sie übermässigen Kaffeekonsum
- Nehmen Sie die vom Arzt/Ärztin verordneten
Medikamente regelmässig ein

Welche Werte werden bei der Blutdruckmessung ermittelt?

Bei der Blutdruckmessung werden zwei Werte gemessen.

Der höhere Wert gibt den Blutdruck bei der Kontraktion des Herzmuskels an, wodurch das Blut in die Körperschlagader ausgestossen wird. Es wird gemessen, bis zu welcher Höhe der Druck bei jeder Herzkontraktion ansteigt.

Diese Phase wird **Systole** genannt und der Wert ist der **systolische Wert** des Blutdrucks.

Der systolische Wert ist stets der obere oder höhere gemessene Wert.

Der niedrigere Wert wird bei der Erschlaffung des Herzmuskels gemessen. Es wird gemessen, bis zu welchem Wert der Druck bei jeder Entspannung des Herzmuskels abfällt.

Diese Phase wird auch Diastole genannt; der Wert heisst entsprechend **diastolischer Wert** des Blutdrucks.

Der diastolische Wert ist stets der untere oder tiefere gemessene Wert.

Beispiel zum Ausfüllen der Tabelle

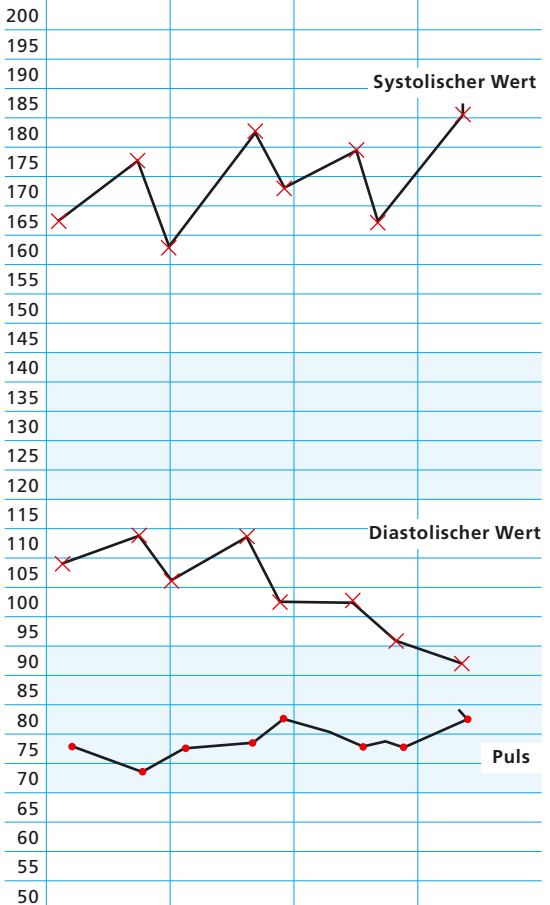
Bei täglichem Blutdruckmessen um 8.00 Uhr am Morgen und um 19.00 Uhr am Abend.

Anleitung zum Blutdruck-Pass

- Vermerken Sie vor jeder Messung das Datum und die Uhrzeit
- Messen Sie Ihren Blutdruck und tragen Sie die jeweiligen Werte für den oberen (systolischen) Druck und den unteren (diastolischen) Druck in die Tabelle ein. Verbinden Sie die Kreuze miteinander
- Tragen Sie den gemessenen Pulswert ein und verbinden Sie auch diese miteinander
- So gewinnen Sie eine Übersicht über Ihren Blutdruck oder Puls im Tages- bzw. Wochenüberblick

Datum	6.2.		7.2.		8.2.		9.2.	
Zeit	8.00	19.00	8.00	19.00	8.00	19.00	8.00	19.00
Oberer (systolischer) Wert	165	175	160	180	170	175	165	185
Unterer (diastolischer) Wert								
Puls	105	110	105	110	100	100	95	90
	75	70	75	75	80	75	75	80

Blutdruck
in mm Hg



Wochenblatt

Datum								
Zeit								
Oberer (systolischer) Wert								
Unterer (diastolischer) Wert								
Puls								
Blutdruck in mm Hg bzw. Puls	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Körpergewicht _____ kg

Wochenblatt

Datum								
Zeit								
Oberer (systolischer) Wert								
Unterer (diastolischer) Wert								
Puls								
Blutdruck in mm Hg bzw. Puls	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Körpergewicht _____ kg

Wochenblatt

Datum								
Zeit								
Oberer (systolischer) Wert								
Unterer (diastolischer) Wert								
Puls								
Blutdruck in mm Hg bzw. Puls	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Körpergewicht _____ kg

Wochenblatt

Datum								
Zeit								
Oberer (systolischer) Wert								
Unterer (diastolischer) Wert								
Puls								
Blutdruck in mm Hg bzw. Puls	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Körpergewicht _____ kg

Wochenblatt

Datum								
Zeit								
Oberer (systolischer) Wert								
Unterer (diastolischer) Wert								
Puls								
Blutdruck in mm Hg bzw. Puls	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Körpergewicht _____ kg

Wochenblatt

Datum								
Zeit								
Oberer (systolischer) Wert								
Unterer (diastolischer) Wert								
Puls								
Blutdruck in mm Hg bzw. Puls	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Körpergewicht _____ kg

Wochenblatt

Datum								
Zeit								
Oberer (systolischer) Wert								
Unterer (diastolischer) Wert								
Puls								
Blutdruck in mm Hg bzw. Puls	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Körpergewicht _____ kg

Wochenblatt

Datum								
Zeit								
Oberer (systolischer) Wert								
Unterer (diastolischer) Wert								
Puls								
Blutdruck in mm Hg bzw. Puls	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Körpergewicht _____ kg

Wochenblatt

Datum								
Zeit								
Oberer (systolischer) Wert								
Unterer (diastolischer) Wert								
Puls								
Blutdruck in mm Hg bzw. Puls	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Körpergewicht _____ kg

Wochenblatt

Datum								
Zeit								
Oberer (systolischer) Wert								
Unterer (diastolischer) Wert								
Puls								
Blutdruck in mm Hg bzw. Puls	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Körpergewicht _____ kg

Wochenblatt

Datum								
Zeit								
Oberer (systolischer) Wert								
Unterer (diastolischer) Wert								
Puls								
Blutdruck in mm Hg bzw. Puls	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Körpergewicht _____ kg

Wochenblatt

Datum								
Zeit								
Oberer (systolischer) Wert								
Unterer (diastolischer) Wert								
Puls								
Blutdruck in mm Hg bzw. Puls	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Körpergewicht _____ kg



20924-140701

www.mepha.ch

Die mit dem Regenbogen

