

Blutdruckpass

Ein Service der HEXAL AG



www.herz.hexal.de

Arzneimittel Ihres Vertrauens



Patientendaten

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ Mobil _____

Geburtsdatum _____

Benachrichtigung im Notfall

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ Mobil _____

Zielblutdruck laut Deutscher Hochdruckliga

Generell	< 140/90 mmHg
Diabetiker	< 130/80 mmHg
Niereninsuffizienz	< 130/80 mmHg
Bei Proteinurie > 1g/Tag	< 125/75 mmHg

Persönlicher Zielblutdruck: _____

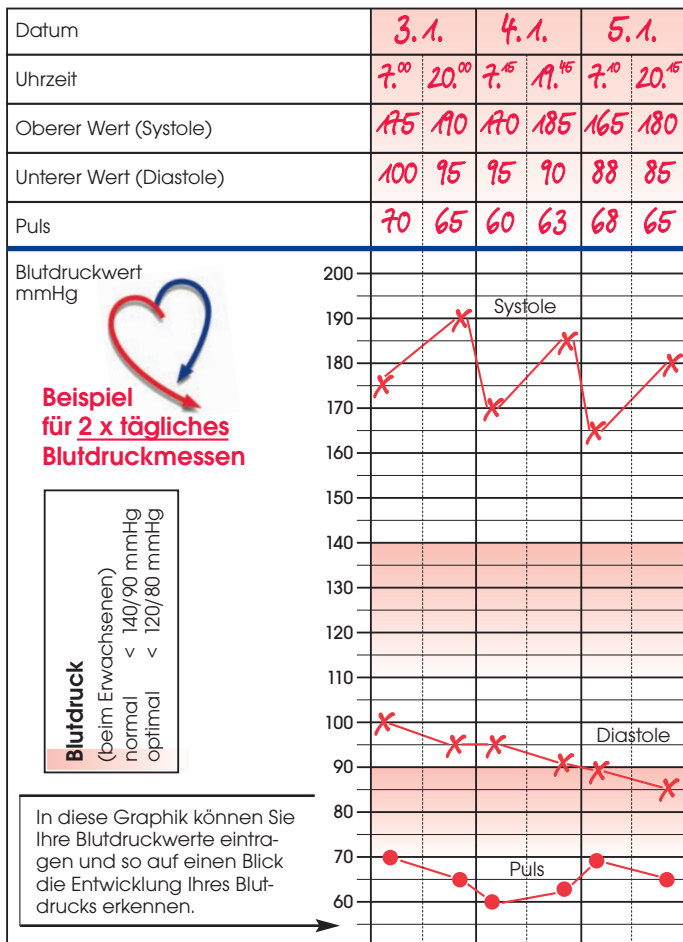
Wie messen Sie Ihren Blutdruck richtig?

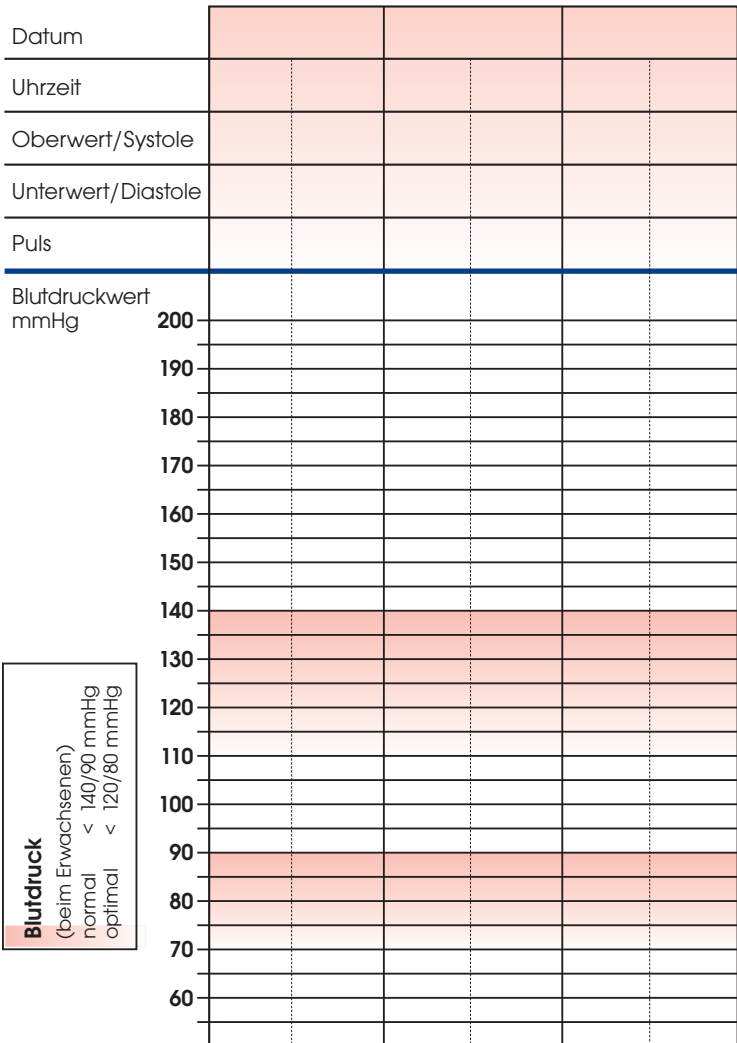
Für die Selbstmessung des Blutdrucks stehen Ihnen verschiedene Geräte zur Auswahl. Bevorzugt werden Messgeräte verwendet, welche die Messung halb- oder vollautomatisch – in der Regel am Handgelenk – durchführen. Bitte lesen Sie zum richtigen Bedienen Ihres Gerätes die Gebrauchsanleitung des Herstellers. Zudem empfehlen wir Ihnen, eine Messung gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Apotheker durchzuführen.

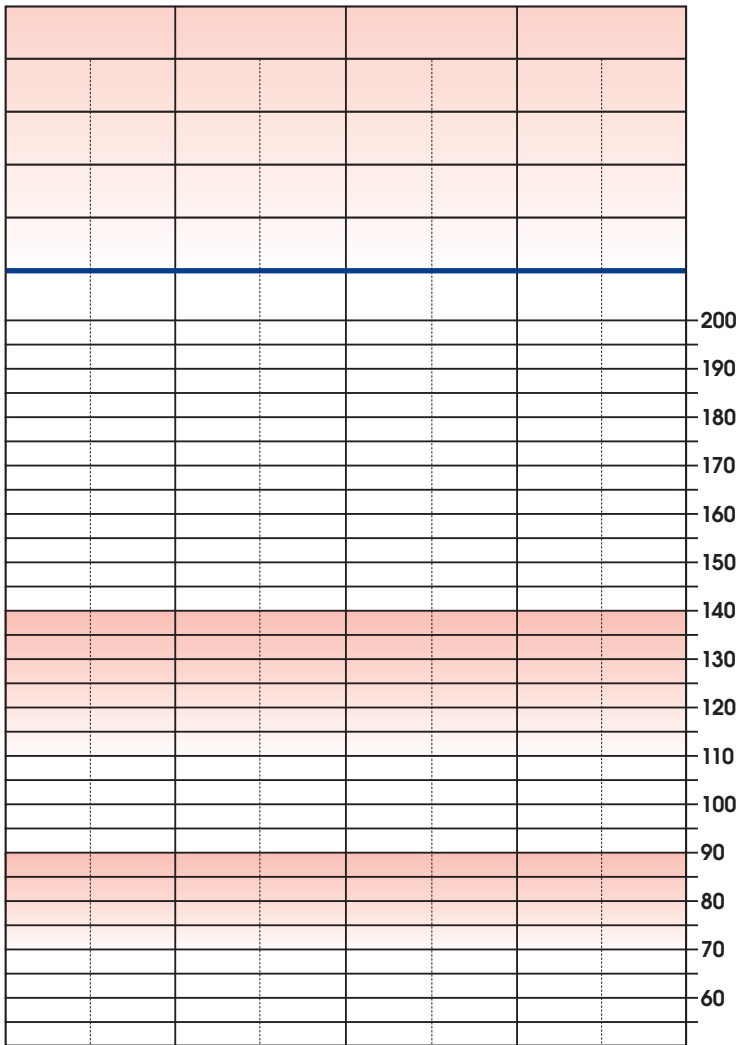
Messen Sie den Blutdruck nach Möglichkeit regelmäßig zu festen Zeiten, am besten morgens und abends, und immer am gleichen Arm. Vor der Messung sollten Sie sich einige Minuten im Sitzen entspannen. Halten Sie während der Messung die Blutdruckmessstelle (z. B. das Handgelenk) etwa auf Höhe des Herzens. Warten Sie bitte etwa 5 Minuten, bevor Sie eine erneute Messung durchführen. Der gemessene Blutdruck wird immer mit zwei Werten, dem systolischen (oberen) und dem diastolischen (unteren) Wert, angegeben (z. B. 120/80, gesprochen „120 zu 80“). Die Einheit ist mmHg, gesprochen „Millimeter Quecksilbersäule“, und beschreibt die Höhe der Säule, die der Blutdruck bei einem Druckmesser mit Quecksilbersäule erzeugen würde.

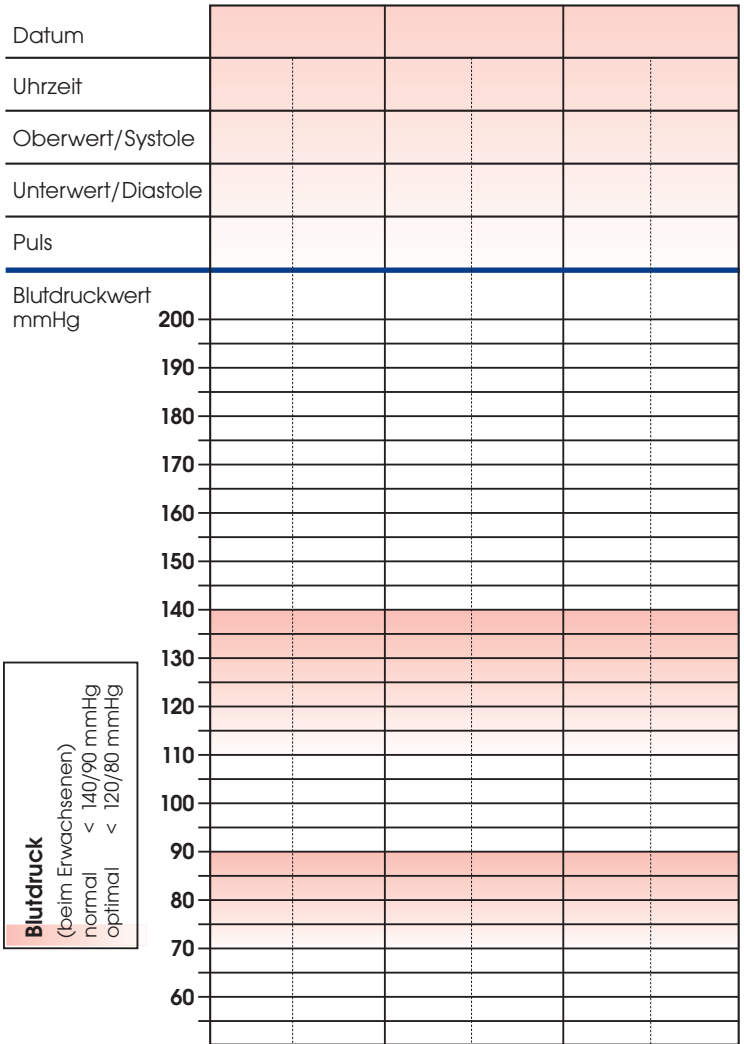
Zusätzlich sollten Sie Ihren Puls regelmäßig messen. Moderne Blutdruckmessgeräte messen automatisch auch den Puls. Sie können den Puls aber auch mit Zeige- und Mittelfinger an der Innenseite des Handgelenks tasten. Zählen Sie die Pulsschläge 15 Sekunden lang und multiplizieren Sie sie anschließend mit vier. Ihre Blutdruck- und Pulswerte können Sie in die Tabelle auf den nächsten Seiten eintragen.

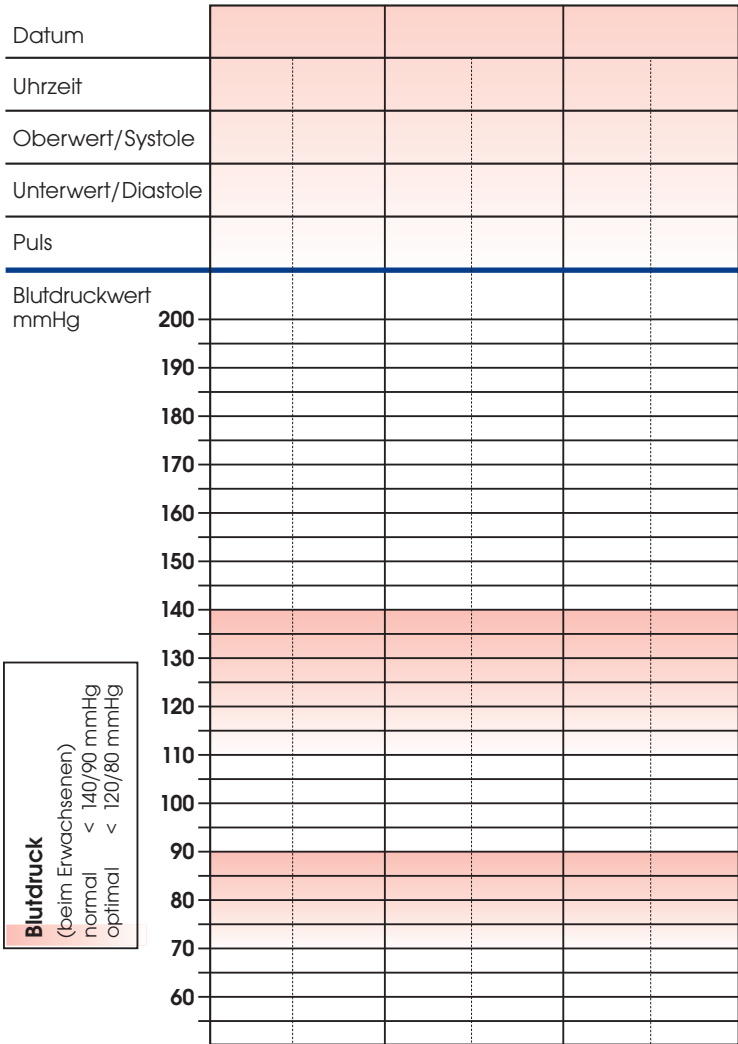
Beispiel für 2 x täglich Blutdruckmessen

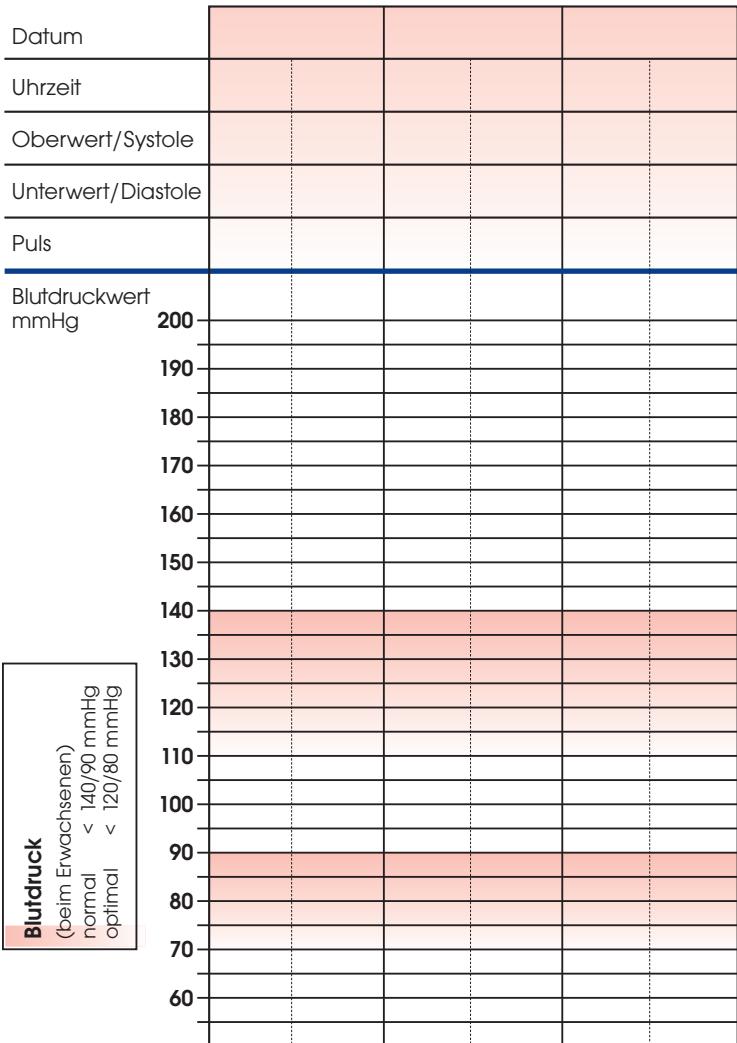


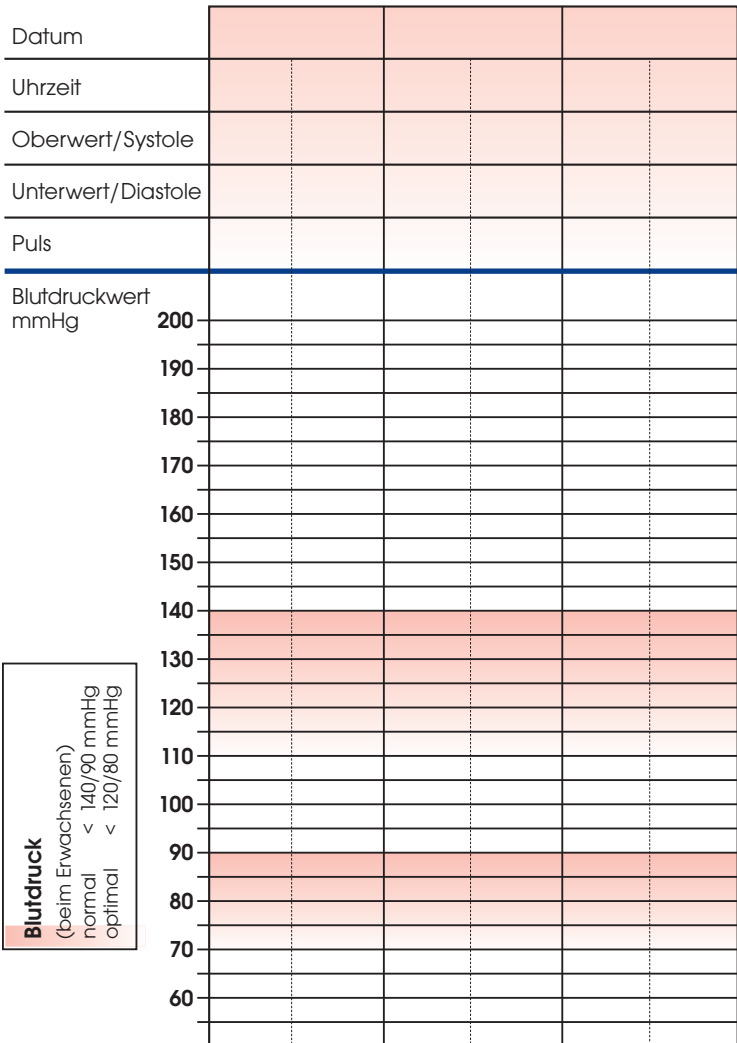


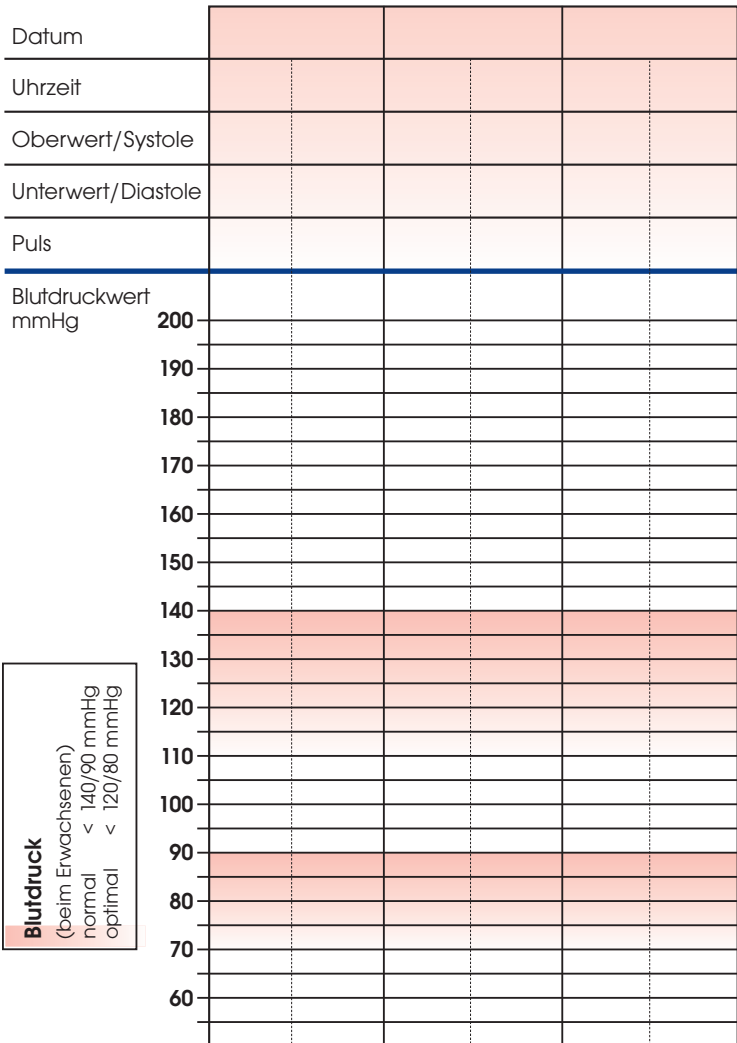




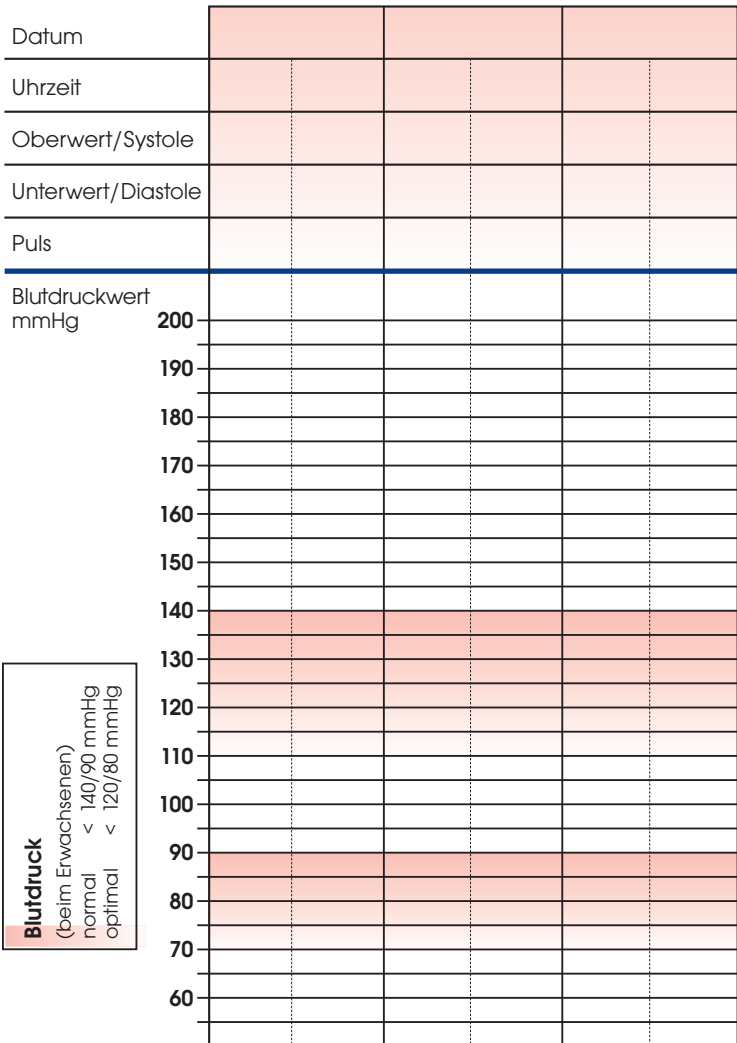








Blutdruck
 (beim Erwachsenen)
 normal < 140/90 mmHg
 optimal < 120/80 mmHg



Arzt-/Klinikstempel



HEXAL AG

Industriestr. 25 • 83607 Holzkirchen
Tel.: 080 24/908-1632 • Fax: 080 24/908-12 90
E-Mail: service@hexal.com • www.hexal.de