

# BLUTDRUCK PROTOKOLL & TABELLE

Ihr Name: \_\_\_\_\_

Ihr Blutdruck-Ziel: \_\_\_\_\_

**NUTZEN SIE DIESEN LOG, UM IHRE BLUTDRUCKWERTE ZU VERFOLGEN. DENKEN SIE DARAN:**

- Messen Sie Ihren Blutdruck jeden Tag zur gleichen Uhrzeit.
- Notieren Sie das Datum, die Uhrzeit und Ihre Messwerte auf der dafür vorgesehenen Stellen.
- Nehmen Sie dieses Protokoll zu jedem Termin mit und lassen Sie Ihre/n Ärztin/Arzt die Zahlen begutachten. T
- Verzichten Sie auf Kaffein, Essen, Alkohol und Tabak für mindestens 30 Minuten bevor Sie Ihre Blutdruckwerte ablesen.

BLUTDRUCKTABELLE			
Blutdruck	SYSTOLISCH (obere Zahl)		DIASTOLISCH (untere Zahl)
NIEDRIG*	weniger als 90	ODER	weniger als 60
NORMAL	weniger als 120	UND	weniger als 80
ERHÖHT	120 – 129	UND	weniger als 80
BLUTHOCHDRUCK (HYPERTONIE - STUFE 1)	130 – 139	ODER	80 – 89
BLUTHOCHDRUCK (HYPERTONIE - STUFE 2)**	140 oder höher	ODER	90 oder höher
HYPERTENSIVE KRISE*** (ärztliche Hilfe notwendig)	höher als 180	UND/ ODER	höher als 120

## WOCHE 1

ZEIT	DATUM	ABLESUNG (zum Beispiel: 140/80)	MEDIKAMENT EINGENOMMEN?	ZEIT DER EINNAHME DES MED.
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

## WOCHE 2

ZEIT	DATUM	ABLESUNG (zum Beispiel: 140/80)	MEDIKAMENT EINGENOMMEN?	ZEIT DER EINNAHME DES MED.
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

## WOCHE 3

ZEIT	DATUM	ABLESUNG (zum Beispiel: 140/80)	MEDIKAMENT EINGENOMMEN?	ZEIT DER EINNAHME DES MED.
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

## WOCHE 4

ZEIT	DATUM	ABLESUNG (zum Beispiel: 140/80)	MEDIKAMENT EINGENOMMEN?	ZEIT DER EINNAHME DES MED.
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

Heimblutdruckmessung ersetzt keine Arztbesuche.

Bitte lesen Sie die **wichtigen Sicherheitsinformationen** für die Blutdrucktablette auf der nächsten Seite durch.

## WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

\* Wenn Sie Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen, oder gestörte Herzschläge gemeinsam mit niedrigem Blutdruck bemerken, sollten Sie Ihre/n Ärztin/Arzt kontaktieren.

\*\* Sie sollten sich nur bis zu 24 Stunden in diesem Bereich aufhalten. Wenn ihr Blutdruck mehr als 24 Stunden hoch bleibt, haben Sie möglicherweise chronische Hypertonie.

\*\*\* Wenn Ihr Blutdruck sehr hoch ist (180/ 120), müssen Sie sofort ärztliche Hilfe aufsuchen. Bei einer Nichtbehandlung kann es zu einem Schlaganfall oder Herzinfarkt kommen.