



Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention



Mein Blutdruckpass

Name

**Kontrolle ist einfach:
7 Tage Messen im Monat reicht aus!**

Persönliche Daten

Vor- und Nachname

Straße

PLZ

Ort

Telefon

Geburtsdatum

Im Notfall zu benachrichtigen

Kontakt für weitere Informationen

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention
Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg
Telefon: 0 62 21/5 88 55-0
E-Mail: info@hochdruckliga.de
Internet: www.hochdruckliga.de



Website
besuchen



Podcast
hören

Mit freundlicher
Unterstützung der



Warum ist ein Blutdruckpass sinnvoll?

- ▶ Zu hohe Blutdruckwerte werden oft nicht erkannt, aber sind für viele Folgeerkrankungen verantwortlich. Die Blutdruckselbstmessung liefert der Ärztin bzw. dem Arzt wichtige Werte.
- ▶ Bluthochdruckbetroffene sollten ihren Blutdruck regelmäßig selbst kontrollieren. Ein Blutdruckpass hilft, die Werte im Blick zu behalten und den Termin in der Praxis vorzubereiten.
- ▶ Der Blutdruck ist das Maß für die Kraft, mit der das Blut gegen die Wände der Arterien drückt. Er wird stets mit zwei Werten gemessen. Der höhere Wert wird als systolischer, der niedrigere Wert als diastolischer Blutdruck bezeichnet. Beide Werte sind für die Beurteilung wichtig.
- ▶ Auf den Blutdrucktagebuchseiten in diesem Pass können Sie Ihre Messwerte übersichtlich eintragen und damit dokumentieren.
- ▶ Im Durchschnitt sollte der Messwert bei der Selbstmessung nicht über 135/85 mmHg liegen.
- ▶ Die Hochdruckliga hält auf ihrer Website weitere Informationen mit ärztlichen Empfehlungen zum Messen, zu Blutdruckmessgeräten und zur Vorbeugung von Bluthochdruck für Sie bereit.

Die aktuellen wissenschaftlichen Bluthochdruck-Leitlinien (2023) empfehlen die Messung zu Hause ausdrücklich. Da der Blutdruck schwanken kann, benötigt Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt Werte aus mehreren Messungen. 7 Tage im Monat mit 2×2 Messungen am Tag reichen nach den neuesten Erkenntnissen völlig aus.



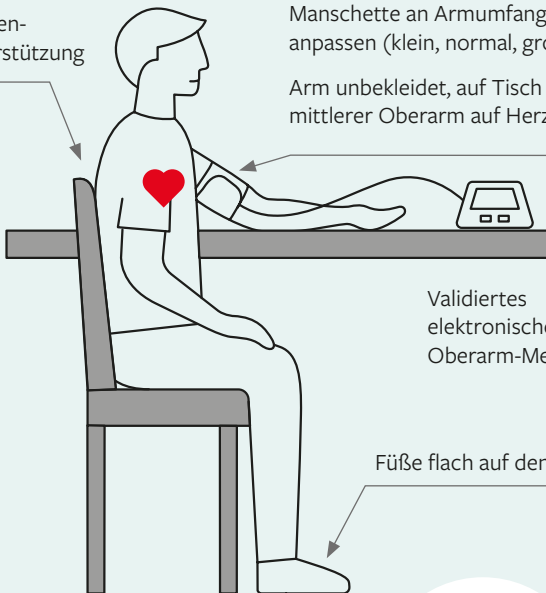
Video
Blutdruck-
tagebuch

So messen Sie richtig

Rücken-
unterstützung

Manschette an Armumfang
anpassen (klein, normal, groß)

Arm unbekleidet, auf Tisch liegend,
mittlerer Oberarm auf Herzhöhe



Validiertes
elektronisches
Oberarm-Messgerät

Füße flach auf den Boden



Die Deutsche Hochdruckliga
vergibt Prüfsiegel für Messgeräte. Hier finden
Sie eine Übersicht der geprüften Messgeräte.





30 Minuten vorher nicht rauchen, kein Kaffee, keine Nahrung, kein Sport, Blutdrucksenker erst nach der Messung einnehmen



Ruhiges Umfeld ohne Ablenkung schaffen



Angenehme Temperatur für eine gleichmäßige Messung



5 Minuten Ruhe vor der Messung halten, hinsetzen und entspannen



Während und zwischen den Messungen nicht sprechen

Empfohlen wird die Messung 7 Tage lang einmal pro Monat oder 7 Tage vor Ihrem nächsten Arztbesuch. Messen Sie Ihren Blutdruck morgens und abends, jeweils zweimal hintereinander im Abstand von mind. 1 Minute. Die Werte beider Messungen notieren und die Ergebnisse im Blutdruckpass mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt besprechen.

Meine nächsten Termine

Wochentag	Datum	Uhrzeit

Behandelnde Ärztin bzw. behandelnder Arzt (Praxisstempel)