

Liebe Patientin, lieber Patient.

Sie haben einen zu hohen Blutdruck. Deshalb werden Sie mit Medikamenten behandelt. Für die Blutdrucküberwachung sind wir dankbar, wenn Sie eine Woche vor der Konsultation täglich Ihren Blutdruck messen und die gemessenen Werte in der untenstehenden Tabelle notieren. Bringen Sie diesen Zettel mit den Blutdruckwerten in die Praxis mit.

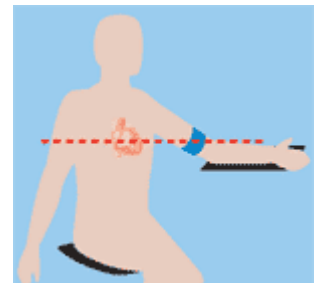
Messen Sie Ihren Blutdruck folgendermassen:

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Morgen	x			x			x
Mittag		x			x		
Abend			x			x	

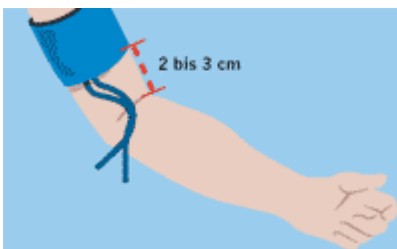
Wie messe ich den Blutdruck: Einige Tips

Vermeiden Sie vor der Messung den **Konsum von Kaffee, Alkohol und Nikotin**. Ebenfalls sollte die Messung nicht bei gefüllter Blase durchgeführt werden. Gehen oder Treppensteigen erhöht den Blutdruck. **Bevor Sie Ihren Blutdruck messen, warten Sie daher mindestens 5 Minuten, bis sich Ihr Kreislauf beruhigt**. Die Messung muss unbedingt **in Ruhe** vorgenommen werden. Vermeiden Sie ebenfalls, während der Messung zu sprechen.

Für die Messung setzen Sie sich am besten an einen Tisch. Legen Sie Ihren Oberarm mit der Handfläche nach oben auf den Tisch. Dabei ist wichtig, dass die **Mitte des Oberarms in Herzhöhe** liegt. Am besten, Sie führen die Messung bei **vollständig unbedecktem Oberarm** durch, so dass ein Abschnüren durch Hochkrepeln der Ärmel ausgeschlossen ist.



Streifen Sie die Manschette über den Oberarm. Der **untere Rand der Manschette sollte 2–3 cm oberhalb der Ellenbeuge** platziert werden. Die Manschette sollte fest anliegen, ohne abzuschneiden. Die Schläuche müssen über der Ellenbeuge liegen. Vollautomatisch messende Geräte pumpen die Manschette nach Start des Gerätes selbsttätig auf, wobei es zu einem «Nachpumpen» kommen kann. Auch das Ablassen erfolgt automatisch. Die Messergebnisse des systolischen und diastolischen Blutdrucks sowie der Herzfrequenz werden im Display angezeigt. Erschrecken Sie nicht, wenn Ihr Blutdruck mal höher oder mal niedriger ist, als Sie erwarten. Das ist ganz normal und muss Sie nicht beunruhigen. **Falls Ihnen dennoch eine Wiederholung der Messung erforderlich scheint, darf diese erst nach einer Minute erfolgen** unter Beibehaltung der Sitzposition und in Ruhe. Weichen die Werte für den oberen oder den unteren Wert um mehr als 5 mmHg von der ersten Messung ab, ist eine dritte Messung erforderlich. Der mittlere aller gemessenen Werte ist als der gültige anzusehen. Messen Sie immer am selben Arm.



Blutdrucktabelle zum Ausfüllen für den nächsten Sprechstundentermin. Nur weisse Felder ausfüllen.

Datum							
Blutdruck/Puls Morgen							
Blutdruck/Puls Mittag							
Blutdruck/Puls Abend							
Datum							
Blutdruck/Puls Morgen							
Blutdruck/Puls Mittag							
Blutdruck/Puls Abend							
Datum							
Blutdruck/Puls Morgen							
Blutdruck/Puls Mittag							
Blutdruck/Puls Abend							