HLTHY [BLUTDRUCK-TAGEBUCH]

Name _____ Geburtsdatum _____

TAG	DATUM		ZEIT	1. MESSUNG			2. MESSUNG			MEDIKAMENTE GENOMMEN?	BEMERKUNGEN, BESCHWERDEN
				oben mmHg	unten mmHg	Puls /min	oben mmHg	unten mmHg	Puls /min		
1		Morgen								ja / nein	
		Abend								ja / nein	
2		Morgen								ja / nein	
		Abend								ja / nein	
3		Morgen								ja / nein	
		Abend								ja / nein	
4		Morgen								ja / nein	
		Abend								ja / nein	
5		Morgen								ja / nein	
		Abend								ja / nein	
6		Morgen								ja / nein	
		Abend								ja / nein	
7		Morgen								ja / nein	
		Abend								ja / nein	

SO MESSEN SIE RICHTIG

Sitzend nach 5 Minuten Ruhe, Rücken angelehnt, Beine nicht überkreuzt, Arm auf Herzhöhe aufgelegt. Morgens vor dem Frühstück und vor den Medikamenten, abends vor dem Abendessen. Jeweils 2 Messungen im Abstand von 1 Minute. Immer am gleichen Arm (dem mit den höheren Werten). Nicht sprechen während der Messung.

Arm: ☐ links ☐ rechts · Gerät: _____

WANN MELDEN?

Über 180/110 mmHg: 5 Minuten ruhen und nachmessen. Bleibt der Wert so hoch, heute die Praxis anrufen. Mit Brustschmerz, Atemnot, Lähmung, Seh- oder Sprachstörung: sofort 144.
HLTHY Bern 031 859 93 93 · Zürich 044 552 55 20

VON DER PRAXIS AUSZUFÜLLEN

Mittelwert ohne Tag 1: _____ / _____ mmHg · Normal bei Heimmessung: unter 135/85 mmHg