Überreicht von

Stempel

7. Auflage November 2015

Mit freundlicher Empfehlung von:

ALIUD PHARMA® GmbH
Gottlieb-Daimler-Straße 19 · 89150 Laichingen · Germany
Fon +49 7333 9651-0 · Fax +49 7333 9651-4000
info@aliud.de · www.aliud.de

Ein Unternehmen der STADA Arzneimittel

www.aliud.de

Mein persönliches Bluthochdruck-Tagebuch.

Name .....

Gesunde Kompetenz.

ALIUD PHARMA®

Editorial

Liebe Patientin,
lieber Patient,

wenn Sie unter Bluthochdruck leiden, ist das Führen eines Tagebuchs eine wertvolle Hilfe – nicht nur für Ihren Arzt, sondern auch für Sie selbst. Wenn Sie alle Messungen genau eintragen, werden Sie schon bald feststellen, dass Sie Ihren Blutdruck sehr wohl durch Ihr Verhalten beeinflussen können.

Bitte denken Sie daran, dieses Tagebuch regelmäßig und sehr sorgfältig zu führen. Nehmen Sie es unbedingt zu jedem Arztbesuch mit und legen Sie es vor.

Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie ein neues Tagebuch benötigen.

Ihr Gesundheitsteam von ALIUD PHARMA®

Persönliche Daten & Sonstiges

.....
Name, Vorname

.....
Geburtsdatum (Tag, Monat, Jahr)

.....
Straße, Nr.

.....
PLZ, Ort

.....
Telefon/Mobil

Behandelnder Arzt:

.....

.....

.....

Kontaktperson im Notfall:

.....

.....

.....

Benötigte Medikamente/Sonstiges:

.....

.....

.....

Darauf sollten Sie achten

Fünf Punkte für die richtige Blutdruckmessung

Blutdruck zu messen ist eigentlich kinderleicht. Um aussagekräftige Werte zu erhalten, brauchen Sie lediglich folgende Punkte zu beachten:

- Messen Sie möglichst regelmäßig morgens und abends.
- 30 Min. vor der Messung nicht trinken, essen und rauchen.
- Bleiben Sie 3 – 5 Minuten vor der Messung ruhig sitzen.
- Gebrauchsanweisung Ihres Blutdruckmessgerätes beachten!
- Tragen Sie den ersten, oberen Wert (systolischer Blutdruck) und den zweiten, unteren Wert (diastolischer Blutdruck) gleich in die Tabelle ein.

Mit den eingetragenen Werten haben Sie und Ihr Arzt einen exakten Überblick über Ihre Werte.

Medizinische Befunde

Datum					
Körpergewicht					
Blutdruck					
Puls					
Blutzucker					
HbA1c					
Gesamtcholesterin					
LDL-Cholesterin					
HDL-Cholesterin					
Triglyzeride					
Harnsäure im Serum					
Sonstiges					

Datum	Uhrzeit ☼ = morgens, ☾ = abends		Blutdruck (mmHg)		Puls (Schläge/Min.)	Bemerkungen
			Oberer Wert (systolisch)	Unterer Wert (diastolisch)		
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					

Datum	Uhrzeit ☼ = morgens, ☾ = abends		Blutdruck (mmHg)		Puls (Schläge/Min.)	Bemerkungen
			Oberer Wert (systolisch)	Unterer Wert (diastolisch)		
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					

Datum	Uhrzeit ☼ = morgens, ☾ = abends		Blutdruck (mmHg)		Puls (Schläge/Min.)	Bemerkungen
			Oberer Wert (systolisch)	Unterer Wert (diastolisch)		
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					

Datum	Uhrzeit ☼ = morgens, ☾ = abends		Blutdruck (mmHg)		Puls (Schläge/Min.)	Bemerkungen
			Oberer Wert (systolisch)	Unterer Wert (diastolisch)		
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					

Datum	Uhrzeit ☼ = morgens, ☾ = abends		Blutdruck (mmHg)		Puls (Schläge/Min.)	Bemerkungen
			Oberer Wert (systolisch)	Unterer Wert (diastolisch)		
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					

Datum	Uhrzeit ☼ = morgens, ☾ = abends		Blutdruck (mmHg)		Puls (Schläge/Min.)	Bemerkungen
			Oberer Wert (systolisch)	Unterer Wert (diastolisch)		
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					

Datum	Uhrzeit ☼ = morgens, ☾ = abends		Blutdruck (mmHg)		Puls (Schläge/Min.)	Bemerkungen
			Oberer Wert (systolisch)	Unterer Wert (diastolisch)		
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					

Datum	Uhrzeit ☼ = morgens, ☾ = abends		Blutdruck (mmHg)		Puls (Schläge/Min.)	Bemerkungen
			Oberer Wert (systolisch)	Unterer Wert (diastolisch)		
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					

Datum	Uhrzeit ☼ = morgens, ☾ = abends		Blutdruck (mmHg)		Puls (Schläge/Min.)	Bemerkungen
			Oberer Wert (systolisch)	Unterer Wert (diastolisch)		
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					

Datum	Uhrzeit ☼ = morgens, ☾ = abends		Blutdruck (mmHg)		Puls (Schläge/Min.)	Bemerkungen
			Oberer Wert (systolisch)	Unterer Wert (diastolisch)		
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					

Datum	Uhrzeit ☼ = morgens, ☾ = abends		Blutdruck (mmHg)		Puls (Schläge/Min.)	Bemerkungen
			Oberer Wert (systolisch)	Unterer Wert (diastolisch)		
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					

Datum	Uhrzeit ☼ = morgens, ☾ = abends		Blutdruck (mmHg)		Puls (Schläge/Min.)	Bemerkungen
			Oberer Wert (systolisch)	Unterer Wert (diastolisch)		
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					

Datum	Uhrzeit ☼ = morgens, ☾ = abends		Blutdruck (mmHg)		Puls (Schläge/Min.)	Bemerkungen
			Oberer Wert (systolisch)	Unterer Wert (diastolisch)		
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					
	☼					
	☾					