

ICH DENK MAL AN MEINE BLUTHOCHDRUCK- WERTE



Mit freundlicher Empfehlung von:

ALIUD PHARMA GmbH

Gottlieb-Daimler-Straße 19
89150 Laichingen
Deutschland

Fon +49 7333 9651-0
Fax +49 7333 9651-4000
info@aliud.de
www.aliud.de

Stand: 7. aktualisierte Auflage Januar 2021

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:

1. Messen Sie möglichst regelmäßig morgens und abends.
2. Verzichten Sie 30 Min. vor der Messung auf Trinken, Essen oder Rauchen.
3. Bleiben Sie 3–5 Minuten vor der Messung ruhig sitzen.
4. Beachten Sie die Gebrauchsanweisung Ihres Blutdruckmessgerätes!
5. Tragen Sie den ersten bzw. oberen Wert (systolischer Blutdruck) und den zweiten bzw. 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)		