

## **Blutdruck-Tagebuch**

Liebe Patienten,

im nachfolgenden finden Sie eine Tabelle, in welche Sie Ihre gemessenen Blutdruckwerte regelhaft eintragen können. Für uns sind diese Werte enorm wichtig und aussagekräftig, Ihre Eigenmessungen spiegeln am besten wieder, in welchem Bereich sich Ihr Blutdruck befindet.

Alternativ existieren zahlreiche Apps, welche direkt Ihre gemessenen Werte statistisch einordnen können, z.B.:

- „BlutdruckDaten – Das bewährte Blutdruck-Tagebuch“
- „Blutdruck-Tagebuch“
- ... und viele weitere

### **Für die Messungen bitten wir Sie, folgendes zu beachten:**

- am besten mit automatischen, validierten Oberarmgerät (Prüfsiegel)
- initial Messung des Blutdruckes an beiden Armen (wenn Seitenunterschied > 10 mmHg → weitere Messungen ebenfalls an beiden Armen)
- im weiteren Verlauf Messung am gleichen Arm, wenn möglich zur gleichen Tageszeit
- vor der Messung möglichst 3-5 Minuten in Ruhe sein
- sitzend, Manschette „auf Herzhöhe“
- Messung in leichter Beugung des Armes, keine vollständige Durchstreckung
- Anlegen der Manschette ca. 2 cm oberhalb Ellenbeuge
- Oberarm möglichst frei, keine Kompression durch hochgeschobene Kleidung
- falls der 1. Wert erhöht sein sollte → Nachmessung nach 1 und 15-30 Minuten

#### Quellen:

> Pjontek, R.; Scheibe, F.; Tabatabai, J.: Heidelberger Standarduntersuchung, Medizinische Fakultät Heidelberg, 2. Auflage 2013

> AMBOSS, E-Learning-Plattform, Kapitel „Arterielle Hypertonie“ (zuletzt geprüft: 10.07.2021)

> Mengden, T.; Weisser B.: Monitoring of treatment for arterial hypertension – the role of office, home, and 24 h ambulatory blood pressure measurement. Dtsch Arztebl Int 2021; 118: 473-8. DOI: 10.3238/arztebl.m2021.0158

*Monat:*

Datum	morgens	mittags	abends	✓ / x
<b>Montag,</b>				
<b>Dienstag,</b>				
<b>Mittwoch,</b>				
<b>Donnerstag,</b>				
<b>Freitag,</b>				
<b>Samstag,</b>				
<b>Sonntag,</b>				

*Monat:*

Datum	morgens	mittags	abends	✓ / x
<b>Montag,</b>				
<b>Dienstag,</b>				
<b>Mittwoch,</b>				
<b>Donnerstag,</b>				
<b>Freitag,</b>				
<b>Samstag,</b>				
<b>Sonntag,</b>				

*Monat:*

Datum	morgens	mittags	abends	✓ / x
<b>Montag,</b>				
<b>Dienstag,</b>				
<b>Mittwoch,</b>				
<b>Donnerstag,</b>				
<b>Freitag,</b>				
<b>Samstag,</b>				
<b>Sonntag,</b>				