



Meine persönliche **BLUTDRUCK TABELLE**

Name																
Adresse																
Behandelnder Arzt																
Medikamente																
Morgens	M															
Mittags	M															
Abends	A															
Datum																
Uhrzeit																
Blutdruckwert mmHg	220															
	210															
	200															
	190															
	180															
	170															
	160															
	150															
	140															
	130															
	120															
	110															
100																
90																
80																
70																
Gewicht																
Anmerkungen																



Tip

DAS 1 x 1 DER SELBSTMESSUNG

Richtig Blutdruck messen ist ein wichtiger Baustein für eine gute Blutdruckeinstellung.

- ❶ Messung fünf Minuten entspanntes Sitzen, Füße ruhig auf den Boden, Beine nicht überkreuzt.
- ❷ Harnblase entleert.
- ❸ 30 Minuten vor der Messung kein Alkohol, nicht Rauchen, kein Kaffee.
- ❹ Messung am entblößten Oberarm mit auf einer Unterlage (*Tisch*) aufgelegtem Unterarm .
- ❺ Manschettengröße passend zur Größe des Oberarms auswählen und fest anlegen.
- ❻ Bei Handgelenkmessgeräten Handgelenk auf Herzniveau („*Hand auf´s Herz*“).
- ❼ Ruhe während der Messung (*nicht sprechen*).
- ❽ Blutdruckwerte schriftlich festhalten.
- ❾ Blutdruck messen immer zur selben Tageszeit und am selben Arm.
- ❿ Oberarmgeräte sind wegen der geringeren Fehlermöglichkeiten zu bevorzugen.

Der ideale Blutdruck liegt in jedem Lebensalter unter 120 zu 80 mmHg.



EIN SERVICE VON

APOTHECUMplus+



Folgen Sie uns auch auf
www.facebook.com/APOTHECUM