

Blutdruck-Pass

Einfach eintragen

Der Pass für
Patienten



A Sandoz Brand

Inhaltsverzeichnis

04	Vorwort	1
05	Wichtige Kontakte	2
06	Warum ist ein normaler Blutdruck wichtig?	3
08	Welche Medikamente nehme ich ein?	4
10	Welche ärztlichen Befunde liegen bei mir vor?	5
12	Wie messe ich den Blutdruck richtig?	6
14	Wie nutze ich den Blutdruck-Pass?	7
16	Wie hoch ist mein Blutdruck heute?	8
27	Weitere Services von 1 A Pharma	

Wichtiger Hinweis für Leser

Die inhaltlichen und wissenschaftlichen Informationen in diesem Ratgeber spiegeln den aktuellen Stand zur Zeit der Bearbeitung (siehe Rückseite) wider. Sie sollen einen ersten Eindruck über das Themengebiet geben. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Beratung. Bitte lesen Sie immer die Packungsbeilage Ihrer Medikamente aufmerksam durch. Eine Gewährleistung oder Haftung für Inhalte oder Informationen aus diesem Ratgeber kann von der 1 A Pharma GmbH aus den genannten Gründen nicht übernommen werden.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie leiden an Bluthochdruck? Damit zählen Sie zu den laut Robert Koch-Institut rund 30 Millionen erwachsenen Patienten in Deutschland. Inzwischen gibt es zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten. Auch Sie selbst können mithelfen, um Ihren Bluthochdruck zu lindern oder ihm vorzubeugen.

Um den Erfolg einer Behandlung zu kontrollieren, sollten Sie die Blutdruckwerte regelmäßig festhalten. Dabei hilft dieser Blutdruck-Pass. Hier können Sie den Blutdruck (mit dem jeweiligen Datum), den Puls, das Körpergewicht und zusätzliche Hinweise (zum Beispiel „Stress im Job“) eintragen. Bringen Sie den ausgefüllten Pass bei jedem Arztbesuch mit.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung.

Herzliche Grüße
Ihr I A Pharma Team

Wichtige Kontakte

Dieser Blutdruck-Pass gehört

.....
Name

.....
Telefon

1

Behandelnder Arzt

.....
Name

.....
Telefon

Im Notfall bitte informieren

.....
Name

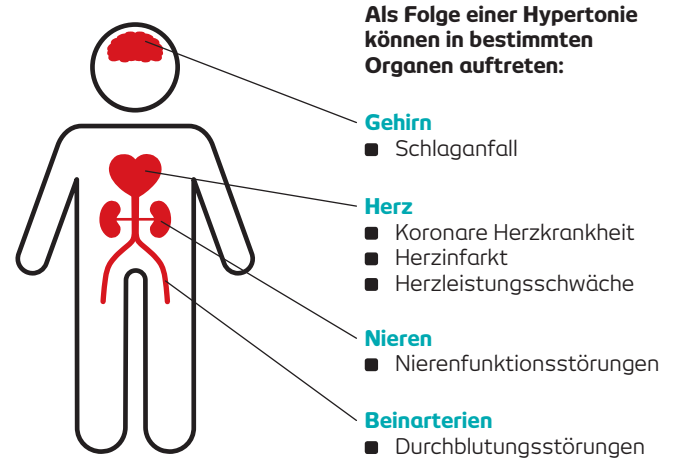
.....
Telefon

Warum ist ein normaler Blutdruck wichtig?

Im Gegensatz zu einem zu niedrigen Blutdruck verursacht Bluthochdruck in der Regel zunächst keine Beschwerden. Dennoch stellt er ein beachtliches gesundheitliches Risiko dar – sofern er nicht behandelt wird. Denn im schlimmsten Fall kann er einen Schlaganfall oder Herzinfarkt auslösen.

Bluthochdruck belastet die empfindlichen Gefäße des Körpers, besonders im Gehirn, am Herzen und in den Nieren. An den geschädigten Stellen der Gefäßinnenwand kann sich durch eine Reihe von Stoffwechselprozessen eine „Arterienverkalkung“ (Arteriosklerose) ausbilden. Dabei verdicken oder verhärten sich die Gefäße oder verlieren an Elastizität. Mögliche Folgen:

- Teilweiser oder vollständiger Verschluss der betroffenen Gefäße
- Unterversorgung wichtiger Organe mit Blut



Welche Medikamente nehme ich ein?

Medikament	morgens	mittags	abends

Welche ärztlichen Befunde liegen bei mir vor?

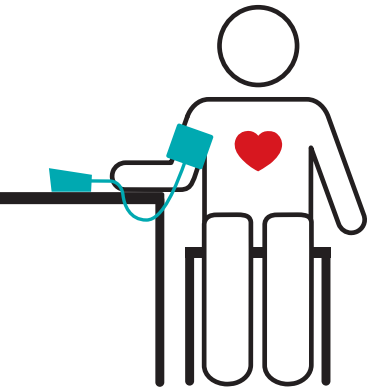
Datum						
Körpergewicht						
Blutdruck						
Puls						
Gesamt-cholesterin						
HDL-Cholesterin						
LDL-Cholesterin						
Triglyceride						
Blutzucker						
Kreatinin						

Im Einzelfall wird Ihr Arzt – abhängig von Ihrer individuellen Situation – entscheiden, welche Werte er wie oft misst.

Wie messe ich den Blutdruck richtig?

Jede Blutdruckmessung ist eine reine Momentaufnahme. Der Blutdruck schwankt, je nach Tageszeit. Um eine eindeutige Diagnose zu stellen, ist der Blutdruck regelmäßig und in korrekter Form zu messen, am besten

- mehrfach an verschiedenen Tagen,
- zu unterschiedlichen Tageszeiten
- oder als 24-Stunden-Messung.



Jede Messung des Blutdrucks sollte in Ruhe erfolgen.

Jede Messung des Blutdrucks sollte in Ruhe erfolgen. Setzen Sie sich zunächst für drei bis fünf Minuten hin, dann erst beginnen Sie die Messung. Die Blutdruckmanschette sollte sich auf Herzhöhe befinden. Messen Sie im Abstand von ein bis zwei Minuten mindestens zweimal. Nur dann lässt sich eine eindeutige Aussage treffen, ob Bluthochdruck vorliegt. Lassen Sie die Blutdruckmessung am besten durch einen Arzt oder geschulten Apotheker durchführen.

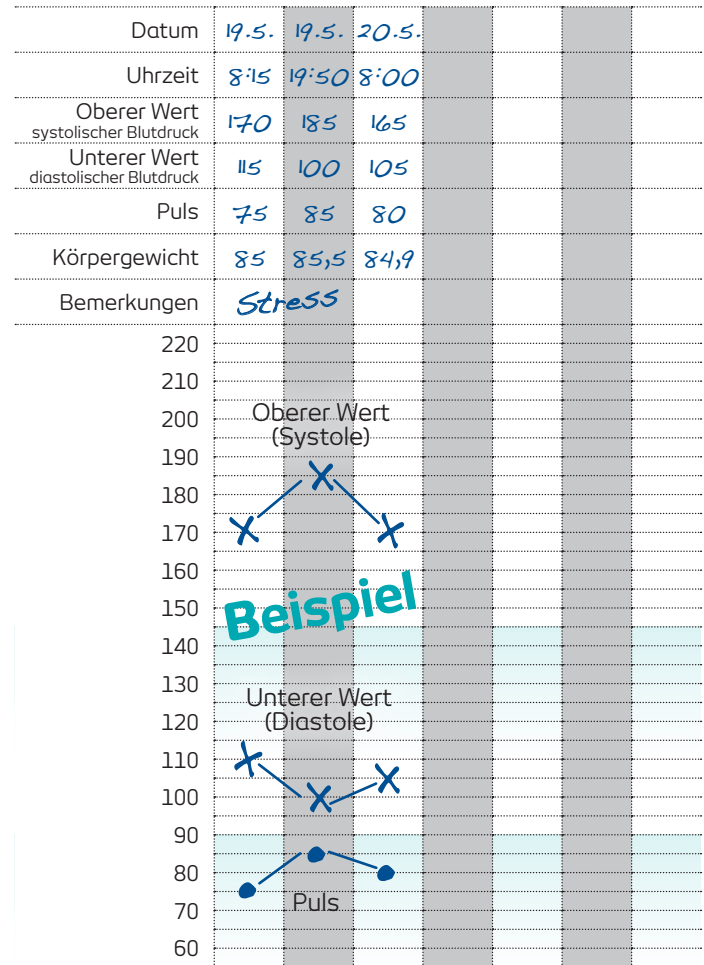
Erwachsene sollten den Blutdruck mindestens einmal im Jahr kontrollieren, Schwangere in regelmäßigen Abständen.

Die Ergebnisse Ihrer regelmäßigen Messung können Sie in diesem Blutdruck-Pass dokumentieren. Die Aufzeichnungen geben Ihrem Arzt einen guten Überblick über Ihren Gesundheitszustand und zum Therapieerfolg. Weitere Informationen zur Nutzung des Blutdruck-Passes finden Sie im folgenden Kapitel.

5

Wie nutze ich den Blutdruck-Pass?

- Tragen Sie nach jeder Messung die Blutdruckwerte mit Datum und Uhrzeit in die Tabelle ein. Der erste, obere Wert ist der systolische Blutdruck. Der zweite, untere Wert wird diastolischer Blutdruck genannt. Die Einheit ist mmHg, gesprochen „Milli-meter Quecksilbersäule“.
- Neue Blutdruckmessgeräte messen ebenfalls den Puls (Herzfrequenz). Tragen Sie den Wert auch in die Tabelle ein. Die Einheit ist „Schläge pro Minute“.
- Zusätzlich können Sie Ihr Körpergewicht in Kilogramm ergänzen.
- In der Zeile „Bemerkungen“ geben Sie an, ob sich die Therapie geändert hat: Wechselte die Dosierung? Die Einnahmehäufigkeit? Nehmen Sie weitere Medikamente? Zudem können Sie eintragen, was Sie aktuell körperlich oder psychisch besonders belastet, zum Beispiel im Beruf.
- Im Linienfeld können Sie Ihre Blutdruckwerte als „x“ und den Puls als „•“ angeben. Verbinden Sie jeweils die Punkte miteinander. So erhalten Sie Ihre persönlichen Blutdruck- und Pulskurven. Ein Beispiel finden Sie auf der nachfolgenden Seite.



Datum			
Uhrzeit			
Oberer Wert systolischer Blutdruck			
Unterer Wert diastolischer Blutdruck			
Puls			
Körpergewicht			
Bemerkungen			
220			
210			
200			
190			
180			
170			
160			
150			
140			
130			
120			
110			
100			
90			
80			
70			
60			

220			
210			
200			
190			
180			
170			
160			
150			
140			
130			
120			
110			
100			
90			
80			
70			
60			

Datum				
Uhrzeit				
Oberer Wert systolischer Blutdruck				
Unterer Wert diastolischer Blutdruck				
Puls				
Körpergewicht				
Bemerkungen				
220				
210				
200				
190				
180				
170				
160				
150				
140				
130				
120				
110				
100				
90				
80				
70				
60				

220				
210				
200				
190				
180				
170				
160				
150				
140				
130				
120				
110				
100				
90				
80				
70				
60				

Datum				
Uhrzeit				
Oberer Wert systolischer Blutdruck				
Unterer Wert diastolischer Blutdruck				
Puls				
Körpergewicht				
Bemerkungen				
220				
210				
200				
190				
180				
170				
160				
150				
140				
130				
120				
110				
100				
90				
80				
70				
60				

220				
210				
200				
190				
180				
170				
160				
150				
140				
130				
120				
110				
100				
90				
80				
70				
60				

Datum				
Uhrzeit				
Oberer Wert systolischer Blutdruck				
Unterer Wert diastolischer Blutdruck				
Puls				
Körpergewicht				
Bemerkungen				
220				
210				
200				
190				
180				
170				
160				
150				
140				
130				
120				
110				
100				
90				
80				
70				
60				

220				
210				
200				
190				
180				
170				
160				
150				
140				
130				
120				
110				
100				
90				
80				
70				
60				

Datum				
Uhrzeit				
Oberer Wert systolischer Blutdruck				
Unterer Wert diastolischer Blutdruck				
Puls				
Körpergewicht				
Bemerkungen				
220				
210				
200				
190				
180				
170				
160				
150				
140				
130				
120				
110				
100				
90				
80				
70				
60				

Datum				
Uhrzeit				
Oberer Wert systolischer Blutdruck				
Unterer Wert diastolischer Blutdruck				
Puls				
Körpergewicht				
Bemerkungen				
220				
210				
200				
190				
180				
170				
160				
150				
140				
130				
120				
110				
100				
90				
80				
70				
60				

Datum			
Uhrzeit			
Oberer Wert systolischer Blutdruck			
Unterer Wert diastolischer Blutdruck			
Puls			
Körpergewicht			
Bemerkungen			
220			
210			
200			
190			
180			
170			
160			
150			
140			
130			
120			
110			
100			
90			
80			
70			
60			

Weitere Services von 1 A Pharma

Von 1 A Pharma ist der Bluthochdruck-Ratgeber kostenlos erhältlich (solange der Vorrat reicht). Bestellen Sie ihn per Fax unter 089 6138825-25 oder im Internet unter www.1apharma.de/service



1 A Pharma GmbH
Keltenring 1 + 3
82041 Oberhaching

Tel.: 089 6138825-0
Fax: 089 6138825-25
www.1apharma.de

Stand: Mai 2019

Einfach verstehen.