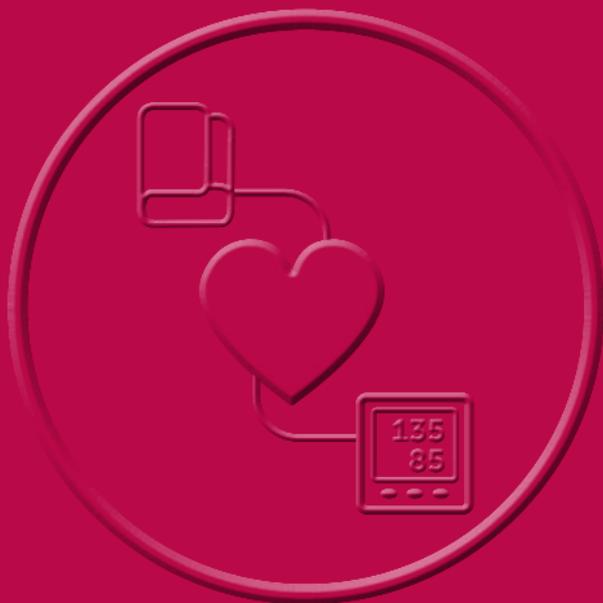


Wichtige medizinische Informationen



MEIN BLUTDRUCK- TAGEBUCH

Dokumentation zur Heim-Blutdruck-Messung

Persönliche Daten

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Allergien/Medikamentenunverträglichkeiten

Weitere Erkrankungen

**Meine
Medikamente**

morgens

mittags

abends

zur Nacht

Einnahme-
empfehlungen
(z.B. nüchtern,
zum/nach dem
Essen etc.)

Arztstempel

Wer misst, weiß es besser

Mit dauerhaft erhöhten Blutdruckwerten ist nicht zu spaßen, denn **dauerhaft erhöhter Blutdruck kann gefährlich sein:** Allein die Hälfte aller Schlaganfälle und Herzinfarkte gehen auf sein Konto.

Darum ist es wichtig, die eigenen Werte zu kennen.

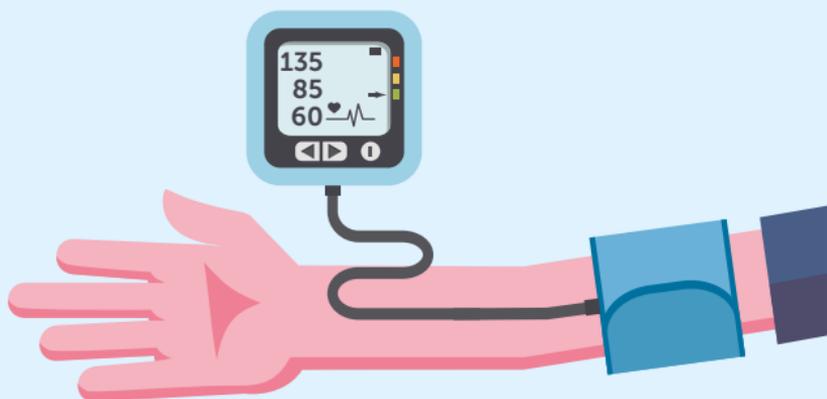
Die Blutdruck-Selbstmessung zu Hause ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie und Kontrolle des Hochdrucks.

Menschen, die zu hohe Blutdruckwerte haben, sollten regelmäßig ihren Blutdruck messen.

1 Mess-Woche kann ausreichend sein

Die **regelmäßige Selbstkontrolle in einer Woche des Monats** liefert bereits verlässliche Informationen. Messen Sie hierfür eine Woche lang (7 Tage am Stück) Ihren Blutdruck und an den restlichen Tagen des Monats haben Sie „messfrei“.

Legen Sie an sieben aufeinanderfolgenden Tagen die Manschette an – das liefert Ihnen und Ihrem Arzt aussagekräftige Werte.



Bluthochdruck-Therapie in einer Single Pill

Bluthochdruck lässt sich gut behandeln. Reichen Lebensstiländerungen nicht aus, gehört die regelmäßige Einnahme von Medikamenten mit zur Behandlung.

Für Patienten, die mehrere Wirkstoffe einnehmen müssen, ist eine Kombinationstablette – die sogenannte Single Pill – eine fortschrittliche Möglichkeit, die Einnahmetreue zu verbessern.



Was ist eine Single Pill?

In einer Single Pill sind zwei oder drei Wirkstoffe in einer Tablette zusammengefasst. Die Kombination aller für die Behandlung notwendigen Wirkstoffe in einer Tablette senkt die Zahl der Medikamente, die ein Patient zur Behandlung des Bluthochdrucks einnehmen muss. Dieses kann es erleichtern, Medikamente regelmäßig einzunehmen. Die regelmäßige Einnahme aller erforderlichen Wirkstoffe trägt dazu bei, dass der Blutdruck gut eingestellt ist. Ein gut eingestellter Blutdruck kann weitere Erkrankungen reduzieren helfen – wie z.B. einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall.

Sprechen Sie bei Bedarf mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, ob für Sie bei der Behandlung Ihres Bluthochdrucks eine Single Pill infrage kommt.

5 Tipps für richtiges Messen und Dokumentieren



Für Ruhe sorgen

Vor der Blutdruckmessung sollten Sie 5 Minuten lang entspannen bzw. ruhig sitzen. Körperliche oder seelische Belastung sind mindestens 30 Minuten vorher zu vermeiden.



Manschette auf Herzhöhe anlegen

Während der Messung sitzen Sie entspannt auf einem Stuhl mit beiden Füßen auf dem Boden. Die Manschette des Blutdruckgeräts muss so angelegt werden, dass sie auf Herzhöhe sitzt.



Vor Tagesbeginn und nach Tagesende

Messen Sie zu festen Zeiten jeweils morgens (vor Tagesbeginn) und abends (am Tagesende) vor der Einnahme von Blutdrucksenkern.



Messwerte dokumentieren

Notieren Sie die gemessenen Werte an den entsprechenden 7 Tagen in diesem Pass. Dazu stehen Ihnen die „Wochenblätter“ auf den folgenden Seiten zur Verfügung.



Wochendurchschnitt bilden

Am Ende Ihrer Mess-Woche bilden Sie aus allen gemessenen Werten den Durchschnitt und notieren diesen ebenfalls an der entsprechenden Stelle in das „Wochenblatt“.

Bitte besprechen Sie die konkret gemessenen Werte mit Ihrem behandelnden Arzt. Ein Wochendurchschnittswert unter 135/85 mmHg gilt nach Bewertung der Deutschen Hochdruckliga als normal.

Meine Messwoche im Monat: _____

Name: _____

An 7 aufeinander- folgenden Tagen messen	Datum	morgens oberer Messwert/unterer Messwert	abends oberer Messwert/unterer Messwert
Montag		/	/
Dienstag		/	/
Mittwoch		/	/
Donnerstag		/	/
Freitag		/	/
Samstag		/	/
Sonntag		/	/
Wochendurchschnitt (aus 7 Messtagen)		/	/

Bitte besprechen Sie die von Ihnen konkret gemessenen Werte mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.

Meine Messwoche im Monat: _____ **Name:** _____

An 7 aufeinanderfolgenden Tagen messen	Datum	morgens oberer Messwert / unterer Messwert	abends oberer Messwert / unterer Messwert
Montag		/	/
Dienstag		/	/
Mittwoch		/	/
Donnerstag		/	/
Freitag		/	/
Samstag		/	/
Sonntag		/	/
Wochendurchschnitt (aus 7 Messtagen)		/	/

Bitte besprechen Sie die von Ihnen konkret gemessenen Werte mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.

Meine Messwoche im Monat: _____

Name: _____

An 7 aufeinander- folgenden Tagen messen	Datum	morgens oberer Messwert/unterer Messwert	abends oberer Messwert/unterer Messwert
Montag		/	/
Dienstag		/	/
Mittwoch		/	/
Donnerstag		/	/
Freitag		/	/
Samstag		/	/
Sonntag		/	/
Wochendurchschnitt (aus 7 Messtagen)		/	/

Bitte besprechen Sie die von Ihnen konkret gemessenen Werte mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.

Meine Messwoche im Monat: _____

Name: _____

An 7 aufeinanderfolgenden Tagen messen	Datum	morgens oberer Messwert / unterer Messwert	abends oberer Messwert / unterer Messwert
Montag		/	/
Dienstag		/	/
Mittwoch		/	/
Donnerstag		/	/
Freitag		/	/
Samstag		/	/
Sonntag		/	/
Wochendurchschnitt (aus 7 Messtagen)		/	/

Bitte besprechen Sie die von Ihnen konkret gemessenen Werte mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.

Meine Messwoche im Monat: _____

Name: _____

An 7 aufeinander- folgenden Tagen messen	Datum	morgens oberer Messwert/unterer Messwert	abends oberer Messwert/unterer Messwert
Montag		/	/
Dienstag		/	/
Mittwoch		/	/
Donnerstag		/	/
Freitag		/	/
Samstag		/	/
Sonntag		/	/
Wochendurchschnitt (aus 7 Messtagen)		/	/

Bitte besprechen Sie die von Ihnen konkret gemessenen Werte mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.

Meine Messwoche im Monat: _____

Name: _____

An 7 aufeinanderfolgenden Tagen messen	Datum	morgens oberer Messwert / unterer Messwert	abends oberer Messwert / unterer Messwert
Montag		/	/
Dienstag		/	/
Mittwoch		/	/
Donnerstag		/	/
Freitag		/	/
Samstag		/	/
Sonntag		/	/
Wochendurchschnitt (aus 7 Messtagen)		/	/

Bitte besprechen Sie die von Ihnen konkret gemessenen Werte mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.

Top 10 für einen gesunden Blutdruck



Messen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig

Die meisten Menschen mit Bluthochdruck haben keine Symptome. Ein unbehandelter Bluthochdruck kann schwerwiegende Folgen haben. Messen Sie grundsätzlich nach einer 3- bis 5-minütigen Ruhepause am besten morgens und vor der Einnahme Ihrer Medikamente. Dabei gilt: Messen Sie 7 Tage am Stück. Der restliche Monat ist „messfrei“.



Nehmen Sie Ihre Medikamente richtig ein

Nur regelmäßig eingenommene Medikamente können wirken. Nehmen Sie deshalb Ihre Medikamente wie verordnet ein. Nur so kann sich Ihre Erkrankung gut behandeln lassen.



Streben Sie Normalgewicht an

Wer ein Kilo Übergewicht verliert, kann erhöhte Blutdruckwerte schon um bis zu zwei mmHg senken.



Ausgewogene Ernährung tut gut

Essen Sie viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Ersetzen Sie Kochsalz durch frische Kräuter und Gewürze; verwenden Sie pflanzliche Fette und hochwertige Öle.



Bewegen Sie sich

Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten Maßnahmen gegen Bluthochdruck.

Top 10 für einen gesunden Blutdruck



Alkohol: Gesunde Zurückhaltung

Beim Alkohol ist Zurückhaltung angesagt. Denn Alkohol steigt nicht nur in den Kopf – er treibt auch den Blutdruck in die Höhe.



Es lohnt sich, mit dem Rauchen aufzuhören

Rauchen schädigt die Innenhaut der Blutgefäße, fördert Verkalkungen und hat einen direkten gefäßverengenden Effekt: Bereits eine einzige Zigarette lässt den Blutdruck für etwa 15 Minuten steigen.



Vermindern Sie Ihren Koffein-Konsum!

Koffein ist in Kaffee, Tee und Energy-Drinks enthalten.



Lassen Sie sich nicht stressen

Sorgen Sie mit Ruhepausen und Erholung für ein Gegengewicht zu Stressphasen im Alltag.



Beachten Sie konsequent die Empfehlungen Ihres Arztes

Ziel der Behandlung ist die dauerhafte Senkung des Blutdrucks auf einen normalen Wert. Denn nur das beugt der Schädigung der Organe und weiterer Erkrankungen vor.

Die gute Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin schafft die besten Voraussetzungen, dieses Ziel zu erreichen.

Sie wollen mehr wissen?

Fordern Sie gerne weitere Informationsmaterialien
und Ihr neues Blutdruck-Tagebuch an
(info@apontis-pharma.de) oder informieren
Sie sich auf www.hochdruck-aktuell.de



Ein Service von APONTIS PHARMA

APONTIS PHARMA Deutschland
Alfred-Nobel-Str. 10
40789 Monheim

www.apontis-pharma.de
info@apontis-pharma.de
+49 2173 8955 4949

