

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.) |
|-------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |
| _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____ |

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 Blutdrucks.

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

Eine 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 Tabletten, die ein Patient zur Behandlung des Bluthochdrucks einnehmen muss. Dies kann es erleichtern, Ihre Medikamente regelmäßig einzunehmen. Die regelmäßige Einnahme aller erforderlichen Wirkstoffe trägt dazu bei, dass der Blutdruck gut eingestellt ist. Ein gut eingestellter Blutdruck kann das Risiko für Folgeereignisse, wie z.B. Herzinfarkt oder Schlaganfall, reduzieren.



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



Mehr Informationen unter
www.hochdruck-aktuell.de

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 Blutdruck-Tagebuch. 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 Wochen-Durchschnittswert unter 135/85 mmHg gilt nach Bewertung der Deutschen Hochdruckliga als normal.

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 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 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 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 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 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 drei- bis fünfminütigen 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 Deutschland GmbH & Co. KG
Rolf-Schwarz-Schütte-Platz 1
40789 Monheim am Rhein
www.apontis-pharma.de
info@apontis-pharma.de
+49 2173 8955 4949

PSRC AP/23/002 – 2702



APONTIS
PHARMA

Einfach vielfach besser