HALeO
Hausärztlich-internistische Gemeinschaftspraxis

Dr.med.A.Plaschke
Innere Medizin
Diabetologie (DDG/EASD)
Hypertensiologie (DHL)
Ernährungsmedizin

Dr.med.M.Hempel
Innere Medizin
Allgemeinmedizin
Hypertensiologie (DHL)
Sportmedizin
Palliativmedizin
Ernährungsmedizin
Psychosomatische+
Geriatrische Grundversorgung

S.Thiessen
Innere Medizin
Allgemeinmedizin
Allergologie
Psychosomatische+
Geriatrische
Grundversorgung

A.Engelhardt
Ärztin

Dr.med.B.Warlich
Innere Medizin

Diabetologische Schwerpunktpraxis und zertifiziertes Hypertonie-Zentrum

Paulinenstr. 31a
32756 Detmold

Telefon (0 52 31) 3 11 77
Fax (0 5 2 31) 60 29 25

info@haleo.de
www.haleo.de

Blutdruckprotokoll von: _____(Ihr Name)

Datum	Uhrzeit	Blutdruck	Bemerkung

Blutdruckselbstmessung, so messen Sie richtig:

- Führen Sie die ersten Blutdruckmessungen an beiden Armen durch, um mögliche Unterschiede aufgrund von arteriosklerotischen Gefäßerkrankungen (Ablagerungen in den Gefäßen) zu entdecken. Ist die Messung an beiden Armen unterschiedlich, wird der höhere Wert verwendet. Die folgenden Blutdruckwerte werden an dem Arm gemessen, der die höheren Werte ergeben hat.
- Messen Sie immer am gleichen Arm.
- Die Häufigkeit, mit der Sie Ihren Blutdruck kontrollieren sollen, ist unterschiedlich und variiert von 5mal am Tag bis zu einmal pro Woche - das sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen. Führen Sie die Morgenmessung vor Einnahme der Medikamente durch. Es ist auch ratsam regelmäßig 2-3 Stunden nach der Einnahme der Medikamente zu messen, da in dieser Phase die niedrigsten Werte auftreten.
- Die Messung sollte mit einer 3-5minütigen Ruhepause begonnen werden.
- Vermeiden Sie körperliche oder geistige Anspannung vor der Messung.
- Nehmen Sie eine Stunde vor der Messung keinen Alkohol zu sich und verzichten Sie auf das Rauchen. Die Blase sollte entleert sein.
- Tragen Sie keine einschnürende Kleidung am Messarm. Messen Sie am unbekleideten Arm.
- Die Messung sollte auf Höhe des Herzens in sitzender oder liegender Körperlage stattfinden.
- Der Abstand zwischen zwei Messungen sollte mindestens 1 Minute betragen. Es empfiehlt sich, den Blutdruck zweimal in Folge mit einer Pause von ein bis zwei Minuten zu messen. Meist liegt der Wert der zweiten Messung niedriger. Diesen sollten Sie notieren.
- Notieren Sie die abgelesenen Werte ohne Auf- und Abrundung mit Datum und Uhrzeit (ggf. mit Bemerkungen, wie z.B. Kopfschmerzen oder nach dem Training) sorgfältig. Die Werte sind für den behandelnden Arzt sehr wertvoll, um den Erfolg der Behandlung Ihres Bluthochdrucks einschätzen zu können.
- Nehmen Sie die vom Arzt verschriebenen Medikamente in der vorgegebenen Dosierung ein. Messen Sie Ihren Blutdruck bei ungewöhnlichen Körperwahrnehmungen (z.B. Kopfschmerzen, Brustschmerzen) oder ungewöhnlichen äußeren Umständen (vor und nach Kaffeegenuss, vor und nach Fahrradtraining oder vor und nach einem Spaziergang in der Kälte.