

# Blutdruckpass



Die mit dem Regenbogen

**mepha**





Alle Mepha-Ratgeber sind unter [www.mepha.ch](http://www.mepha.ch) erhältlich.  
Zum Scannen des QR-Codes mit dem Smartphone brauchen Sie eine Applikation, die Sie z.B. im App Store unter «Scan» oder «QR» herunterladen können.

# Patientendaten

---

**Vorname** \_\_\_\_\_

**Name** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum** \_\_\_\_\_

**Adresse** Strasse \_\_\_\_\_

Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_

Stadt \_\_\_\_\_

Tel. Nr. \_\_\_\_\_

**Allergien** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Medikamenten-  
unverträglichkeit** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Andere Grund-  
erkrankungen** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Name/Adresse** \_\_\_\_\_

**Hausarzt/-ärztin** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**In Notfällen  
zu informieren** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## So messen Sie Ihren Blutdruck richtig

- Führen Sie keine Blutdruckmessung nach einer grösseren Mahlzeit oder nach einer körperlichen Anstrengung durch (1 Stunde warten)
- Messen Sie Ihren Blutdruck täglich
- Messen Sie Ihren Blutdruck immer zur gleichen Zeit
- Messen Sie Ihren Blutdruck stets im Sitzen
- Messen Sie den Blutdruck bei normaler Körpertemperatur (kein Fieber)
- Unmittelbar vor der Blutdruckmessung sollten Sie 3–5 Minuten im Sitzen ruhen
- Vor der Messung dürfen Sie nicht rauchen und keinen Alkohol trinken
- Legen Sie die Messmanschette luftleer an
- Der Messfühler sollte an der Arminnenseite ca. 2 Fingerbreit über der Ellenbeuge liegen. Falls Sie ein Blutdruckmessgerät zur Messung am Handgelenk besitzen, lassen Sie sich bitte von Ihrem Arzt oder Apotheker die korrekte Handhabung erklären.
- Messen Sie immer am gleichen Arm und legen Sie den Arm dabei bequem, leicht angewinkelt auf einen Tisch, so dass die Messmanschette in etwa auf Herzhöhe liegt. Falls Sie ein Blutdruckmessgerät zur Messung am Handgelenk besitzen, lassen Sie sich bitte von Ihrem Arzt oder Apotheker die korrekte Handhabung erklären.
- Während der Messung sollten Sie nicht sprechen
- Wiederholen Sie die Messung nach frühestens 5 Minuten

## Mögliche Fehlerquellen bei der Messung

- Sie sind nicht genügend entspannt
- Der Arm wird nicht ruhig gehalten
- Der Arm liegt nicht auf Herzhöhe
- Das Aufpumpen erfolgt zu langsam
- Der Messfühler ist nicht über der Schlagader positioniert
- Das Ablassen der Luft erfolgt zu schnell

## **Damit können Sie Ihren Bluthochdruck beeinflussen**

- Streben Sie das Normalgewicht an
- Verzichten Sie auf das Rauchen
- Ernähren Sie sich salzarm
- Reduzieren Sie den Alkoholkonsum
- Bewegen Sie sich regelmässig  
(20 minütiger Spaziergang pro Tag)
- Sorgen Sie für Entspannung und Ruhepausen
- Essen Sie reichlich Obst und Gemüse
- Verwenden Sie pflanzliche Fette und hochwertige Öle
- Vermeiden Sie übermässigen Kaffeekonsum
- Nehmen Sie die vom Arzt/Ärztin verordneten  
Medikamente regelmässig ein

## Welche Werte werden bei der Blutdruckmessung ermittelt?

Bei der Blutdruckmessung werden zwei Werte gemessen.

Der höhere Wert gibt den Blutdruck bei der Kontraktion des Herzmuskels an, wodurch das Blut in die Körperschlagader ausgestossen wird. Es wird gemessen, bis zu welcher Höhe der Druck bei jeder Herzkontraktion ansteigt.

Diese Phase wird **Systole** genannt und der Wert ist der **systolische Wert** des Blutdrucks.

Der systolische Wert ist stets der obere oder höhere gemessene Wert.

Der niedrigere Wert wird bei der Erschlaffung des Herzmuskels gemessen. Es wird gemessen, bis zu welchem Wert der Druck bei jeder Entspannung des Herzmuskels abfällt.

Diese Phase wird auch Diastole genannt; der Wert heisst entsprechend **diastolischer Wert** des Blutdrucks.

Der diastolische Wert ist stets der untere oder tiefere gemessene Wert.

Monat: \_\_\_\_\_

## Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer / unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					



Monat: \_\_\_\_\_

## Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer / unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					



Monat: \_\_\_\_\_

## Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer / unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					



Monat: \_\_\_\_\_

## Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer / unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					



Monat: \_\_\_\_\_

## Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer / unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					



Monat: \_\_\_\_\_

## Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer / unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					



Monat: \_\_\_\_\_

## Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer / unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					



Monat: \_\_\_\_\_

## Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer / unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					



Monat: \_\_\_\_\_

## Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer / unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					



Monat: \_\_\_\_\_

## Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer / unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					



Monat: \_\_\_\_\_

## Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer / unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					



Monat: \_\_\_\_\_

## Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer / unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					











Mepha Pharma AG  
[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

225029-481302

Die mit dem Regenbogen

