



**mein Daten**

Name \_\_\_\_\_  
 Straße \_\_\_\_\_  
 PLZ / Ort \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_

**mein Arzt**

Name \_\_\_\_\_  
 Straße \_\_\_\_\_  
 PLZ / Ort \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_

**meine Apotheke**

Name \_\_\_\_\_  
 Straße \_\_\_\_\_  
 PLZ / Ort \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_

**mein Blutdruckmessgerät**  
**visomat** gekauft am: \_\_\_\_\_

**Medikamente**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nehmen Sie die Blutdruckmessung in Ruhe vor. Messen Sie im Sitzen und warten Sie 5 Minuten, bis Ihr Kreislauf sich beruhigt hat. Zwischen zwei Messungen mindestens 3 Minuten warten.

Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck regelmäßig, mindestens zweimal täglich, z.B. morgens nach dem Aufstehen und abends, wenn Sie sich nach der Arbeit entspannt haben.

Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung!

**So werten Sie Ihren Blutdruck aus:**

	systolisch	diastolisch
<b>Hypertonie Grad 3</b>	≥ 180 mmHg	≥ 110 mmHg
<b>Hypertonie Grad 2</b>	160 – 179 mmHg	100 – 109 mmHg
<b>Hypertonie Grad 1</b>	140 – 159 mmHg	90 – 99 mmHg
<b>hochnormal</b>	130 – 139 mmHg	85 – 89 mmHg
<b>normal</b>	120 – 129 mmHg	80 – 84 mmHg
<b>optimal</b>	< 120 mmHg	< 80 mmHg

⚠️ Blutdruck-Selbstmessung bedeutet noch keine Therapie. Bitte verändern Sie auf keinen Fall eigenständig die vom Arzt verschriebene Dosierung der Arzneimittel.

## visomat Blutdrucktagebuch DIN A6

Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck regelmäßig, mindestens zweimal täglich, z.B. morgens nach dem Aufstehen und abends, wenn Sie sich nach der Arbeit entspannt haben.

PZN-16806372

**Blutdrucktagebuch**

Datum									
<b>Uhrzeit</b>									
<b>Systole</b> Oberwert									
<b>Diastole</b> Unterwert									
<b>Puls</b>									
<b>Arrhythmie</b>									
<b>Pulsdruck</b>									
<b>Gewicht</b>									
über 200									
190									
180									
170									
160									
150									
140									
130									
120									
110									
100									
90									
unter 80									

**visomat** Echte Herzensangelegenheit.

**Blutdrucktagebuch**

Datum	19.09.	19.09.			
<b>Uhrzeit</b>	7:00	19:00			
<b>Systole</b> Oberwert	144	132			
<b>Diastole</b> Unterwert	86	83			
<b>Puls</b>	66	64			
<b>Arrhythmie</b>	X				
<b>Pulsdruck</b>	58	49			
<b>Gewicht</b>	88				
über 200					
190					
180					
170					
160					
150					
140					
130					
120					
110					
100					
90					
unter 80					

**visomat** Echte Herzensangelegenheit.