Immer alles im Blick

Ihr Blutdruckpass.

DAK Gesundheit

Liebes Mitglied,

Bluthochdruck ist der größte Feind der Arterien – insbesondere bei einer koronaren Herzkrankheit. Das Problem ist leider, dass wir den zu hohen Blutdruck nicht spüren, daher wissen viele Patienten auch nichts von ihrer Erkrankung. Aber auch, wenn der Blutdruck selbst meist keine Beschwerden verursacht, die Folgeerkrankungen sind oft umso schwerwiegender. Daher ist es für Sie wichtig, Ihren Blutdruck und Ihren Puls regelmäßig zu messen und die Werte zu notieren. Sofern Ihnen blutdrucksenkende Medikamente verschrieben werden, nehmen Sie diese bitte strikt nach Anweisung ein.

Mit diesem Blutdruckpass und den nachfolgenden Tipps möchten wir – Ihre DAK – Ihnen die richtige Messung und Dokumentation Ihrer Werte erleichtern.

Ihre
DAK-Gesundheit

Persönliche Daten

Name _____

Anschrift _____

Telefon/Fax _____

Mobil _____

Mein Hausarzt

Name des Arztes _____

Anschrift _____

Telefon/Fax _____

In Notfällen informieren Sie bitte

Name _____

Anschrift _____

Telefon/Fax _____

Sonstige Medikamente/Hinweise

So messen Sie richtig.

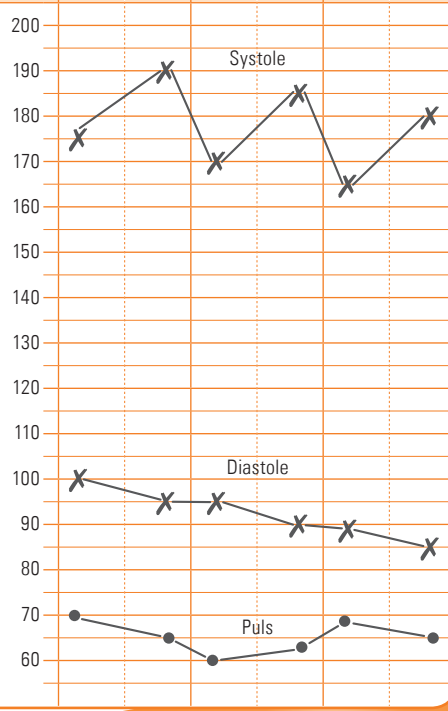
- Messen Sie täglich zu denselben Tageszeiten. Möglicherweise hat Ihnen auch Ihr Arzt bestimmte Zeiten genannt, die Sie einhalten sollten.
- Setzen Sie sich für die Messung bequem auf einen Stuhl und kommen Sie zunächst für etwa 5 Minuten zur Ruhe, um das Ergebnis nicht zu verfälschen. Messen Sie nicht im Liegen!
- Die erste Messung sollte an beiden Armen erfolgen, für weitere Messungen nehmen Sie dann den Arm mit dem höheren Wert.
- Die Manschette Ihres Messgerätes sollte auf Herzhöhe sein. Wenn Sie mit einem automatischen Gerät am Unterarm messen, legen Sie dazu Ihren Arm beispielsweise auf einem Tisch ab.
- Durch die Messung wird kurzfristig Ihr Blutdruck erhöht. Messen Sie daher im Abstand von etwa 1 Minute zweimal. Die zweite Messung ist für Sie ausschlaggebend.
- Notieren Sie den so gemessenen Wert (beispielsweise **oberer Wert** 120/**unterer Wert** 80) und Ihren **Puls** im Blutdruckpass.
- Nehmen Sie den Blutdruckpass zu jedem Arztbesuch mit. Er kann für Ihren Arzt sehr aufschlussreich sein.

Beispiel für 2 x täglich Blutdruckmessen

Datum	03.01.15		04.01.15		05.01.15	
Uhrzeit	7.00	20.00	7.15	19.45	7.10	20.15
Oberer Wert (Systole)	175	190	170	185	165	180
Unterer Wert (Diastole)	100	95	95	90	88	85
Puls	70	65	60	63	68	65

Blutdruckwert mmHG

Blutdruck
(beim Erwachsenen)
normal < 140/90 mmHg
optimal < 120/80 mmHg



In diese Graphik können Sie Ihre Blutdruckwerte eintragen und so auf einen Blick die Entwicklung Ihres Blutdrucks erkennen.

Datum									
Uhrzeit									
Oberer Wert (Systole)									
Unterer Wert (Diastole)									
Puls									
Blutdruckwert mmHG	200								200
	190								190
Blutdruck (beim Erwachsenen) normal < 140/90 mmHg optimal < 120/80 mmHg	180								180
	170								170
	160								160
	150								150
	140								140
	130								130
	120								120
	110								110
	100								100
	90								90
	80								80
	70								70
	60								60

Datum									
Uhrzeit									
Oberer Wert (Systole)									
Unterer Wert (Diastole)									
Puls									
Blutdruckwert mmHG	200								200
	190								190
Blutdruck (beim Erwachsenen) normal < 140/90 mmHg optimal < 120/80 mmHg	180								180
	170								170
	160								160
	150								150
	140								140
	130								130
	120								120
	110								110
	100								100
	90								90
	80								80
	70								70
	60								60

Datum									
Uhrzeit									
Oberer Wert (Systole)									
Unterer Wert (Diastole)									
Puls									
Blutdruckwert mmHG	200								200
	190								190
Blutdruck (beim Erwachsenen) normal < 140/90 mmHg optimal < 120/80 mmHg	180								180
	170								170
	160								160
	150								150
	140								140
	130								130
	120								120
	110								110
	100								100
	90								90
	80								80
	70								70
	60								60

Datum									
Uhrzeit									
Oberer Wert (Systole)									
Unterer Wert (Diastole)									
Puls									
Blutdruckwert mmHG	200								200
	190								190
Blutdruck (beim Erwachsenen) normal < 140/90 mmHg optimal < 120/80 mmHg	180								180
	170								170
	160								160
	150								150
	140								140
	130								130
	120								120
	110								110
	100								100
	90								90
	80								80
	70								70
	60								60

Datum									
Uhrzeit									
Oberer Wert (Systole)									
Unterer Wert (Diastole)									
Puls									
Blutdruckwert mmHG	200								200
	190								190
Blutdruck (beim Erwachsenen) normal < 140/90 mmHg optimal < 120/80 mmHg	180								180
	170								170
	160								160
	150								150
	140								140
	130								130
	120								120
	110								110
	100								100
	90								90
	80								80
	70								70
	60								60

Datum									
Uhrzeit									
Oberer Wert (Systole)									
Unterer Wert (Diastole)									
Puls									
Blutdruckwert mmHG	200								200
	190								190
Blutdruck (beim Erwachsenen) normal < 140/90 mmHg optimal < 120/80 mmHg	180								180
	170								170
	160								160
	150								150
	140								140
	130								130
	120								120
	110								110
	100								100
	90								90
	80								80
	70								70
	60								60

Sie haben noch Fragen?

Wir sind immer für Sie da, rund um die Uhr an 365 Tagen.

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK*direkt* 040 325 325 555 zum Ortstarif

Allgemeine medizinische Fragen oder Fragen aus den Bereichen Kinder- und Sportmedizin:
DAKGesundheit***direkt* 040 325 325 800** zum Ortstarif

Ein Krankheitsfall im Urlaub oder im Ausland eine medizinische Frage auf dem Herzen:
DAKAusland***direkt* +49 40 325 325 900**

Einfach, bequem und sicher: der Onlineservice für unsere Kunden – mit persönlichem Postfach. Gleich registrieren und Passwort zuschicken lassen:
www.dak.de/meinedak

Persönliche Beratung online: der **DAK-**Berater-Chat auf **www.dak.de/chat**

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de

W980-0450 / Gedruckt 04/15.
Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

DAK Gesundheit