



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
Hypertonie Grad 3	≥ 180 mmHg	≥ 110 mmHg
Hypertonie Grad 2	160 – 179 mmHg	100 – 109 mmHg
Hypertonie Grad 1	140 – 159 mmHg	90 – 99 mmHg
hochnormal	130 – 139 mmHg	85 – 89 mmHg
normal	120 – 129 mmHg	80 – 84 mmHg
optimal	< 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										
Uhrzeit										
Systole Oberwert										
Diastole Unterwert										
Puls										
Arrhythmie										
Pulsdruck										
Gewicht										
über 200										
190										
180										
170										
160										
150										
140										
130										
120										
110										
100										
90										
unter 80										

visomat Echte Herzensangelegenheit.

Blutdrucktagebuch

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

visomat Echte Herzensangelegenheit.