

PASSAUER WOLF
Reha • Hotelkliniken



*... weil die inneren
Werte zählen!*

**DOKUMENTIEREN SIE
IHRE BLUTDRUCKWERTE**

MIT NACHDRUCK GEGEN HOCHDRUCK

Dieser Blutdruckpass macht es Ihnen leicht, Ihre Werte zu beobachten.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit liebevoll in den Blick. Sie wird es Ihnen danken.



KENNEN SIE IHRE BLUTDRUCKWERTE?

In Deutschland hat fast jeder vierte Erwachsene einen zu hohen Blutdruck (Hypertonie). Etwa die Hälfte der Betroffenen weiß jedoch nichts davon. Denn: Ein hoher Blutdruck verursacht zumeist keine Beschwerden. Dennoch führt Bluthochdruck unbehandelt zu einer Schädigung der Gefäße. Je höher der Blutdruck und je länger er unerkannt und unbehandelt bleibt, desto größer ist das Risiko für schwerwiegende Folgeerkrankungen, wie Schlaganfall, Herzerkrankungen, Nierenerkrankungen und Schädigungen der Augen. Kontrollieren Sie Ihre Blutdruckwerte daher regelmäßig, denn nur die Blutdruckmessung kann helfen, einen Bluthochdruck frühzeitig zu erkennen.

Dieser Blutdruckpass gehört ...

Frau/Herrn _____

Geburtsdatum _____

Gewicht _____

Größe _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____



OBERER UND UNTERER BLUTDRUCKWERT: WAS IST EIGENTLICH DER UNTERSCHIED?

Jedes Mal, wenn sich die linke Herzkammer zusammenzieht, wird das Blut stoßartig in die Hauptschlagader gepumpt, was den Blutdruck in den Gefäßen kurz ansteigen lässt. Der dabei erreichte maximale Druck wird als oberer Blutdruckwert oder auch als **systolischer Blutdruck** bezeichnet.

Nachdem sich die linke Herzkammer beim Pumpvorgang zusammengezogen hat, muss sich die Herzkammer für

Je besser der Blutdruck eingestellt ist, desto geringer ist das Risiko für Herzkreislauf-Erkrankungen!

den nächsten Pumpstoß erst wieder mit Blut füllen. In dieser Entspannungsphase, in der kein weiteres Blut in die Hauptschlagader gepumpt wird, fällt der Druck in den Blutgefäßen langsam ab. Der dabei erreichte niedrigste Druck wird als unterer Wert oder auch als **diastolischer Blutdruck** bezeichnet.

WIE WIRD DER BLUTDRUCK GEMESSEN?

- Bevor Sie mit der Messung beginnen, sollten Sie einige Minuten zur Ruhe gekommen sein.
- Entfernen Sie einschnürende Kleidung an Ihrem Messarm.
- Halten Sie den Arm während der Messung ruhig und vermeiden Sie es zu sprechen/husten.
- Notieren Sie nach der Messung den oberen (systolischen) und den unteren (diastolischen) Blutdruckwert in Ihrem Blutdruckpass.

BEISPIEL:

Tragen Sie vor jeder Messung zunächst Datum und Uhrzeit in Ihren Blutdruckpass ein. Messen Sie nun Ihren Blutdruck und tragen Sie den oberen (systolischen) und den unteren (diastolischen) Blutdruckwert in die vorgegebene Spalte ein: Beträgt der obere Wert 160 und der untere Blutdruck 100, so notieren Sie als Ergebnis 160/100 mm Hg (gesprochen: 160 zu 100 Millimeter Quecksilbersäule).

GUT ZU WISSEN

Welche Blutdruckwerte sind normal?

Kategorie	Systolisch	Diastolisch
Optimal	unter 120	unter 80
Normal	120-129	80-84
Hoch Normal	130-139	85-89
Leichter Bluthochdruck	140-159	90-99
Mittelschwerer Bluthochdruck	160-179	100-109
Schwerer Bluthochdruck	über 180	über 110

Datum	Uhrzeit	Blutdruck (systolisch/ diastolisch)	Puls

Datum	Uhrzeit	Blutdruck (systolisch/ diastolisch)	Puls

Datum	Uhrzeit	Blutdruck (systolisch/ diastolisch)	Puls

Datum	Uhrzeit	Blutdruck (systolisch/ diastolisch)	Puls

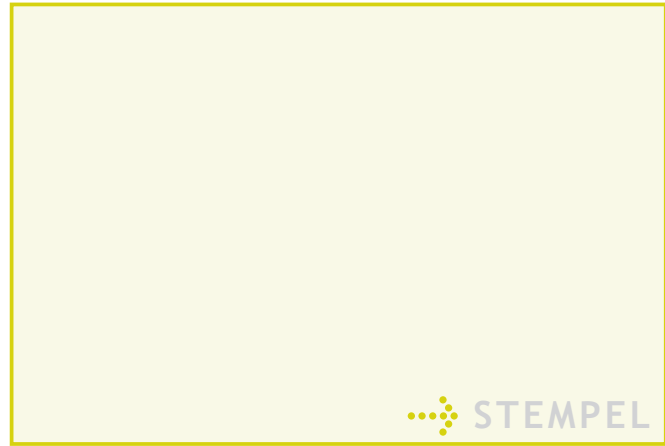
Datum	Uhrzeit	Blutdruck (systolisch/ diastolisch)	Puls

Datum	Uhrzeit	Blutdruck (systolisch/ diastolisch)	Puls

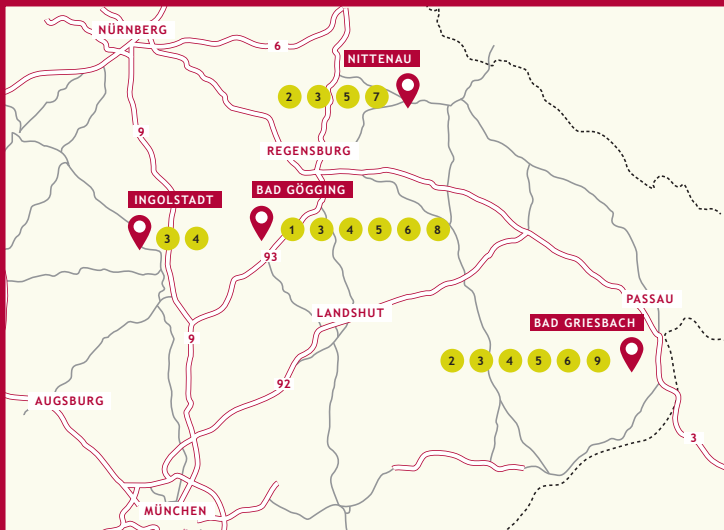
Datum	Uhrzeit	Blutdruck (systolisch/ diastolisch)	Puls

Datum	Uhrzeit	Blutdruck (systolisch/ diastolisch)	Puls

Sprechen Sie uns an,
wir sind gerne für Sie da!



Alle Kontaktdaten der PASSAUER WOLF Reha • Hotelkli-
niken finden Sie online unter www.passauerwolf.de.



Unsere medizinischen Schwerpunkte und Spezialgebiete

- | | |
|---|---|
| <p>1 <u>NEUROLOGIE AKUTBEHANDLUNG -
BEWEGUNGSSTÖRUNGEN,
MORBUS PARKINSON</u></p> | <p>5 <u>GERIATRIE</u></p> |
| <p>2 <u>NEUROLOGIE AKUTBEHANDLUNG -
NEUROLOGISCHE
FRÜHREHABILITATION</u></p> | <p>6 <u>INNERE MEDIZIN</u></p> |
| <p>3 <u>NEUROLOGIE REHABILITATION</u></p> | <p>7 <u>UROLOGIE /
ONKOLOGIE</u></p> |
| <p>4 <u>ORTHOPÄDIE /
TRAUMATOLOGIE</u></p> | <p>8 <u>HNO / PHONIATRIE</u></p> |
| | <p>9 <u>BRANDVERLETZUNGEN</u></p> |

www.passauerwolf.de