



Name: _____

Zeitraum: _____

Messgerät (Oberarm): _____

- 7 Tage lang morgens und abends messen, morgens vor den Tabletten
- Vorher mindestens 5 Min. ruhig sitzen, 30 Min. vorher kein Kaffee, keine Zigarette, kein Essen, kein Sport
- Zweimal messen, 1 bis 2 Min. Abstand, beide Werte eintragen
- Ø: erste und zweite Messung zusammenzählen und durch 2 teilen, einmal für oben, einmal für unten
- Auch Werte eintragen, die Dir zu hoch oder zu niedrig vorkommen

Tag	Datum	Morgens (Uhrzeit: ____)						Abends (Uhrzeit: ____)						Besonderheiten
		1. Messung		2. Messung		Ø		1. Messung		2. Messung		Ø		
		Oben	Unten	Oben	Unten	Oben	Unten	Oben	Unten	Oben	Unten	Oben	Unten	
1	. .													
2	. .													
3	. .													
4	. .													
5	. .													
6	. .													
7	. .													

Mittelwert zu Hause **Oben: Summe der 14 Ø-Werte** _____ **÷ 14 =** _____ **Unten: Summe der 14 Ø-Werte** _____ **÷ 14 =** _____

Vorlage von **DOKINA**. Weiterführende hilfreiche Informationen unter www.dokina.de/magazin/blutdruck-beim-arzt-hoeher/.

Hintergrund: Patientenblatt zur Nationalen VersorgungsLeitlinie Hypertonie, Deutsche Hochdruckliga e. V. · Diese Vorlage ersetzt keine ärztliche Beratung.



Lege diese Seite obenauf und die Tabelle darunter. So sieht Deine Praxis in einer Minute, wie Dein Blutdruck im Alltag liegt.

Zeitraum	7 Tage, morgens und abends, je 2 Messungen
Mittelwert zu Hause	/ mmHg
Höchster und niedrigster Ø-Wert	
Messgerät	
Medikamente und Einnahmezeiten	
Besonderheiten (Tag und was)	
Wert aus der Praxis (Datum)	

Grenzwerte laut Patientenblatt

Messung	Grenzwert
In der Praxis	unter 140/90 mmHg
Zu Hause, Mittelwert aller Messungen	unter 135/85 mmHg
24-Stunden-Messung, Mittelwert am Tag	unter 135/85 mmHg

Welcher Zielwert für Dich gilt, legt Deine Praxis fest.

Meine Fragen an die Praxis

Zum Beispiel: Wie passt mein Mittelwert zu Hause zu meinem Wert in der Praxis? Ist eine 24-Stunden-Messung sinnvoll?

Diese Übersicht ist kein Befund. Was Deine Werte bedeuten, ordnet Deine Praxis ein. Ändere Medikamente nicht auf eigene Faust. Bei Brustschmerzen, Atemnot, plötzlichen Lähmungen oder Sprachstörungen rufst Du sofort den Notruf 112.

Vorlage von **DOKINA**. Weiterführende hilfreiche Informationen unter www.dokina.de/magazin/blutdruck-beim-arzt-hoeher/.

Hintergrund: Patientenblatt zur Nationalen VersorgungsLeitlinie Hypertonie, Deutsche Hochdruckliga e. V. · Diese Vorlage ersetzt keine ärztliche Beratung.