

Blutdruckprotokoll – Richtig messen, besser beurteilen

Warum regelmäßige Blutdruckmessungen wichtig sind

Der Blutdruck schwankt im Laufe des Tages und wird von vielen Faktoren beeinflusst, beispielsweise durch Bewegung, Stress, Schmerzen oder Aufregung. Einzelne Messwerte erlauben daher oft nur eine eingeschränkte Beurteilung.

Ein Blutdruckprotokoll hilft dabei, den Blutdruck über mehrere Tage zu beobachten und gibt Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt wichtige Hinweise für die weitere Behandlung.

Wie messe ich richtig?

Damit die Werte aussagekräftig sind, sollte die Messung möglichst immer unter ähnlichen Bedingungen erfolgen.

Achten Sie auf folgende Punkte:

- Messen Sie möglichst morgens und abends.
- Ruhen Sie sich vor der Messung etwa fünf Minuten aus.
- Sitzen Sie entspannt und sprechen Sie während der Messung nicht.
- Stellen Sie beide Füße auf den Boden und schlagen Sie die Beine nicht übereinander.
- Der Arm sollte entspannt auf Herzhöhe liegen.
- Verwenden Sie möglichst immer denselben Arm.

Nach körperlicher Anstrengung, unmittelbar nach dem Essen oder unter Stress können die Werte vorübergehend höher ausfallen.

Wie oft sollte gemessen werden?

Für die Beurteilung des Blutdrucks hat sich folgende Vorgehensweise bewährt:

- morgens vor der Einnahme der Blutdruckmedikamente,
- abends vor dem Schlafengehen,
- jeweils zwei Messungen im Abstand von ein bis zwei Minuten.

Notieren Sie möglichst beide Werte.

Welche Werte sind normal?

Der Blutdruck wird mit zwei Zahlen angegeben:

- der obere Wert (systolischer Blutdruck),
- der untere Wert (diastolischer Blutdruck).

Welche Zielwerte im Einzelfall sinnvoll sind, hängt unter anderem von Alter, Vorerkrankungen und der persönlichen Situation ab.

Bitte besprechen Sie Ihre individuellen Zielwerte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Warum ein Blutdruckprotokoll so hilfreich ist

Viele Menschen sind beim Arztbesuch aufgeregt. Dadurch kann der Blutdruck vorübergehend ansteigen. Man spricht dann von einer sogenannten „Weißkittel-Hypertonie“.

Umgekehrt können zu Hause erhöhte Werte auftreten, obwohl die Messung in der Praxis unauffällig ist.

Ein sorgfältig geführtes Blutdruckprotokoll hilft dabei,

- die tatsächliche Blutdrucksituation besser einzuschätzen,
- die Wirksamkeit einer Behandlung zu beurteilen,
- Medikamente gegebenenfalls anzupassen.

Wann sollte ich ärztlichen Rat suchen?

Bitte melden Sie sich, wenn:

- die Werte wiederholt deutlich erhöht sind,
- starke Blutdruckschwankungen auftreten,
- Schwindel oder Kreislaufbeschwerden bestehen,
- neue Beschwerden hinzukommen.

Bei plötzlich auftretenden Symptomen wie Brustschmerzen, Atemnot, Lähmungserscheinungen oder Sprachstörungen sollte umgehend der Notruf 112 gewählt werden.

Weitere Informationen

Ausführliche Informationen zum Thema Bluthochdruck und Blutdruckselbstmessung finden Sie auch bei der:

Deutschen Hochdruckliga e. V. DHL®
www.hochdruckliga.de

Das Wichtigste auf einen Blick

Regelmäßige Blutdruckmessungen liefern wertvolle Informationen über Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit. Entscheidend ist nicht ein einzelner Wert, sondern der Verlauf über mehrere Tage. Ein sorgfältig geführtes Blutdruckprotokoll hilft dabei, Ihre Behandlung individuell anzupassen.

Ihre persönliche Checkliste

- ☐ Morgens und abends gemessen.
- ☐ Vor der Messung fünf Minuten ausgeruht.
- ☐ Immer unter ähnlichen Bedingungen gemessen.
- ☐ Die Werte vollständig notiert.
- ☐ Das Protokoll zum Arzttermin mitgebracht.

Wir sind für Sie da

Wenn Sie Fragen zu Ihren Blutdruckwerten haben oder unsicher sind, wie Sie richtig messen, sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam besprechen wir Ihre Werte und die für Sie passende Behandlung.

Praxis Dr. Michael Denne
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Das folgende Blutdruckprotokoll dient der besseren Beurteilung Ihrer Blutdruckwerte und ersetzt nicht die ärztliche Beratung oder Untersuchung. Bitte bringen Sie das ausgefüllte Protokoll zu Ihrem nächsten Termin mit. Nehmen Sie Änderungen Ihrer Medikamente niemals eigenständig vor, sondern besprechen Sie auffällige Werte oder Beschwerden immer mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.



DR. MICHAEL
DENNE

Datum

Bitte messen Sie Ihren Blutdruck morgens vor der Einnahme Ihrer Blutdruckmedikamente und abends vor dem Schlafengehen. Notieren	Sie zusätzlich besondere Ereignisse wie Stress, Schmerzen, Schwindel oder Änderungen der Medikation.
---	--