

# Blutdruck-Pass Name:

Medikamente/Dosierung																		
Datum		1.8.	2.8.	3.8.														
Uhrzeit		10 Uhr	11 Uhr	10 Uhr														
oberer Wert (systolisch)	×	185	175	175														
unterer Wert (diastolisch)	+	100	90	95														
Puls	●	70	60	65														
Blutdruckwert (mmHg)																		
		220																220
		210																210
		200																200
		190																190
		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
Körpergewicht																		

## Anleitung zum Blutdruck-Pass:

- 1) Vermerken Sie vor jeder Messung Datum und Uhrzeit
- 2) Messen Sie Ihren Blutdruck und tragen Sie die jeweiligen Werte für den systolischen oberen Blutdruckwert und den diastolischen unteren Blutdruckwert in die Tabelle ein, wie im Beispiel angegeben. Verbinden Sie dann die Kreuze miteinander.
- 3) Tragen Sie nun den gemessenen Pulswert ein und verbinden auch diesen miteinander.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat folgende Übersicht für die **Beurteilung der Blutdruckwerte** zusammengestellt:

	normal	Grenzwert	zu hoch
systolisch	unter 140 mmHg	140-160 mmHg	über 160 mmHg
diastolisch	unter 80 mmHg	90-95 mmHg	über 95 mmHg

Von **zu hohem Blutdruck** spricht man bereits, wenn nur **einer** der beiden Werte zu hoch ist.

## Der gemessene Blutdruck besteht aus zwei Werten:

Der systolische (obere) Blutdruckwert: Er entsteht, wenn das Herz sich zusammenzieht und das Blut in die Blutgefäße gedrückt wird.

Der diastolische (untere) Blutdruckwert: Er ist erreicht, wenn der Herzmuskel entspannt ist und sich wieder mit Blut füllt.

Die Messwerte des Blutdrucks werden immer in mmHg (mm Quecksilbersäule) angegeben.