BLUTDRUCK-TAGEBUCH

Für die Selbstmessung zu Hause

Name: _____ **Geburtsdatum:** _____

Verschrieben von: Dr. med. univ. Arne Ebermann **Datum:** _____

KORREKTE BLUTDRUCKMESSUNG – In 7 einfachen Schritten

1. Vor der Messung: 5 Min. ruhig sitzen • Kein Koffein/Rauchen 30 Min. vorher
2. Sitzposition: Aufrecht • Füße flach auf Boden • Rücken angelehnt
3. Armposition: Arm auf Tischhöhe (Herzhöhe) • Manschette am Oberarm
4. Messmanschette: 2-3 cm über Ellenbeuge • Nicht zu eng, nicht zu locker
5. Während Messung: Ruhig bleiben • Nicht sprechen • Nicht bewegen
6. Messfrequenz: 2 Messungen im Abstand 1-2 Min. • Mittelwert notieren
7. Messzeit: Täglich morgens + abends • VOR Medikamenteneinnahme
Zielwerte (ESC 2024): Systolisch 120-129 mmHg • Diastolisch <80 mmHg
Quelle: ESC Guidelines 2024 (McEvoy JW, et al. Eur Heart J. 2024;45(38):3912-4018)

MESSPROTOKOLL

Woche 1 | Von: _____ Bis: _____

Datum	Uhrzeit	Systolisch (mmHg)	Diastolisch (mmHg)	Herz-frequenz	Gewicht (kg)	Bemerkungen (Beschwerden, Medikamente)

Woche 2 | Von: _____ Bis: _____

Datum	Uhrzeit	Systolisch (mmHg)	Diastolisch (mmHg)	Herz-frequenz	Gewicht (kg)	Bemerkungen (Beschwerden, Medikamente)

Woche 3 | Von: _____ Bis: _____

Datum	Uhrzeit	Systolisch (mmHg)	Diastolisch (mmHg)	Herz-frequenz	Gewicht (kg)	Bemerkungen (Beschwerden, Medikamente)

Woche 4 | Von: _____ Bis: _____

Datum	Uhrzeit	Systolisch (mmHg)	Diastolisch (mmHg)	Herz-frequenz	Gewicht (kg)	Bemerkungen (Beschwerden, Medikamente)

■ **WICHTIGE HINWEISE:**
• Verwenden Sie ein **validiertes Messgerät** (Liste: www.stridebp.org)
• Bei **Vorhofflimmern**: Mehrere Messungen (mind. 3x)
• **Wann zum Arzt?** Werte wiederholt ≥180/110 mmHg oder bei Beschwerden
• Bringen Sie dieses Tagebuch zu **jedem Arzttermin** mit

Dr. med. univ. Arne Ebermann | Facharzt Innere Medizin – Schwerpunkt Kardiologie
Wahlarztordination Neunkirchen | Augasse 22, 2620 Neunkirchen
Tel: 0043/2635 66561 | E-Mail: praxis@dr-ebermann.at | Web: www.dr-ebermann.at
"Bewegung ist Leben" – Prävention und Diagnostik mit Herz