

BLUTDRUCK- TAGEBUCH

Weniger Blutdruck ist mehr Leben.



Ein Service von ...

PATIENTENDATEN

Persönliche Daten

Name		Vorname	
Geburtsdatum		Geburtsort	
Straße/Nr.			
PLZ		Ort	
Telefon			
E-Mail			

Derzeitige Medikamente

Weitere Erkrankungen

Nein Ja

Allergien

Nein Ja

Sonstiges

GESUNDHEITSDATEN

[Evtl. von Ihrem Arzt eintragen lassen]

Datum	_____	_____	_____
Gewicht (kg)	_____	_____	_____
Blutzucker (mg/dl, mmol/l)*	_____	_____	_____
Gesamtcholesterin (mg/dl, mmol/l)*	_____	_____	_____
HDL (mg/dl, mmol/l)*	_____	_____	_____
LDL (mg/dl, mmol/l)*	_____	_____	_____
Triglyzeride (mg/dl, mmol/l)*	_____	_____	_____
Kreatinin (mg/dl, $\mu\text{mol/l}$)*	_____	_____	_____
Harnsäure (mg/dl, $\mu\text{mol/l}$)*	_____	_____	_____
Zigaretten/Tag	_____	_____	_____

*Nichtzutreffendes bitte streichen.

Bluthochdrucktherapie bietet Chancen

Wenn es um Bluthochdruck geht, ist es wichtig, dass Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt zusammenarbeiten. Hoher Blutdruck ist ein Risikofaktor für viele weitere Erkrankungen wie Gehirnschlag (Apoplex), Herzinfarkt (Myokardinfarkt) oder schwere Nierenfunktionsstörungen. **Ihren Blutdruck zu senken ist daher ein gemeinsames Ziel von Ihnen und Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.**

Allgemeine Maßnahmen wie Reduktion des Körpergewichts, Vermeidung von stark gesalzenen Speisen, Aufnahme körperlicher Aktivität, Entspannung, Alkoholverzicht und das Einstellen des Rauchens sind wichtige Komponenten einer Bluthochdrucktherapie. Bitte tragen Sie Ihre Fortschritte in den entsprechenden Spalten im Tabellenteil ein.

Medikamententherapie

Ihre Ärztin/Ihr Arzt hat Ihnen darüber hinaus ein Medikament verschrieben. Dessen Wirkung setzt nach ca. 2–3 Wochen ein. Sie sollten das Medikament regelmäßig und möglichst zu denselben Zeiten einnehmen.

Zur Kontrolle der Wirksamkeit führen Sie bitte dieses Blutdrucktagebuch und suchen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt nach ca. 14 Tagen nochmals auf, falls es sich um eine Neueinstellung handelt. Ansonsten beachten Sie die Termine der Wiedervorstellung, die Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt empfohlen hat.

Aller Anfang ist schwer

Alle blutdrucksenkenden Präparate benötigen eine gewisse Zeit, bis das Ziel erreicht ist. Während dieser Phase können Kopfschmerzen oder Schwindel häufiger auftreten als gewöhnlich. Dieses sind Anpassungsreaktionen, die in der Regel nach einigen Tagen verschwinden.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt und setzen Sie das Medikament auf keinen Fall selbständig ab.

Geduld zahlt sich aus

In wenigen Fällen ist das zunächst gewählte Medikament nicht erfolgreich oder die gewählte Dosis nicht ausreichend. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird entweder ein anderes Medikament auswählen oder eine Veränderung der Dosis vornehmen. Ihre Ärztin/Ihr Arzt möchte so eine möglichst gut für Sie persönlich passende Medikation finden.

Lebensfreude ein Leben lang

Bluthochdrucktherapie ist sehr häufig eine lebenslange Therapie. Alle Medikamente sind für diesen Fall getestet und können jahrelang eingenommen werden. Nur eine gut abgestimmte und konsequent durchgehaltene Therapie reduziert das Risiko von Folgeerkrankungen.

DIE 10 GOLDENEN REGELN FÜR BLUTHOCHDRUCKPATIENTEN

- 1**  Lassen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck kontrollieren.
- 2**  Schränken Sie den Konsum von Kochsalz ein.
- 3**  Sorgen Sie für ausreichend Schlaf.
- 4**  Schränken Sie den Genuss von Alkohol ein.
- 5**  Nehmen Sie die Ihnen verordneten Medikamente regelmäßig ein.
- 6**  Trainieren Sie Ihren Kreislauf durch regelmäßige Bewegung, 3x pro Woche 30 Minuten.
- 7**  Entspannen Sie in ausreichend langen Pausen und längerem Urlaub.
- 8**  Stellen Sie das Rauchen komplett ein.
- 9**  Vermeiden bzw. reduzieren Sie Übergewicht.
- 10**  Vermeiden Sie Stress und Aufregung.

Behandelnder Arzt

Praxisstempel

Meine nächsten Termine

Datum	Uhrzeit

9320-0024