Österreichische
Gesundheitskasse

Mein
Blutdruck-Pass

www.shutterstock.com/Lesterman

www.gesundheitskasse.at

Zu viel Druck macht krank!

Dauerhaft zu hoher Blutdruck ist gefährlich für Ihre Gesundheit. Mit medizinischer Behandlung und einigen Veränderungen im Lebensstil können Sie die Erkrankung jedoch gut in den Griff bekommen.

Selbst **richtig messen**

Sie sollten Ihren Blutdruck regelmäßig selbst messen, anfangs zwei- oder dreimal pro Tag, später reicht eine Blutdruckmessung zweimal pro Woche. Richtig gemessen wird mit einer passenden Manschette am Oberarm. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten und verwenden Sie ein geeichtes Gerät. Einzelne Messungen in der Ordination oder in der Apotheke lassen keine seriösen Aussagen über dauerhaften Bluthochdruck zu.

www.shutterstock.com/Lisa F. Young

10 Regeln für die Blutdruckmessung

1. Messen Sie regelmäßig (nicht nach dem Essen).
2. Trinken Sie eine halbe Stunde vorher keinen Kaffee, rauchen Sie nicht bzw. machen Sie keinen Sport.
3. Legen Sie die Manschette am unbekleideten Oberarm so an, dass der untere Rand ca. 1–2 cm über der Armbeuge liegt (auf Höhe Ihres Herzens).
4. Setzen Sie sich hin und warten Sie drei bis fünf Minuten, bevor Sie mit der Messung beginnen. Sitzen Sie möglichst entspannt, beide Füße sind am Boden und nicht überkreuzt, lehnen Sie den Rücken an.
5. Während der Messung sollten Sie nicht sprechen.
6. Legen Sie Ihren Arm locker auf einen Tisch und bewegen Sie sich während der Messung nicht.
7. Starten Sie die Messung.
8. Machen Sie zwischen zwei Messungen mindestens eine Minute Pause. Die Werte schwanken laufend, das ist normal. Sie werden daher selten zwei gleiche Werte hintereinander erhalten.
9. Der Normwert geht bis maximal 135 / 85 mmHg – höher sollte der Blutdruck normalerweise nicht sein – bis auf wenige Ausnahmen.
10. Notieren Sie Ihre Werte in dieser Tabelle mit Datum und Uhrzeit. Damit haben Sie die beste Grundlage für das Gespräch mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt.

SOS!

Achtung:
Bei Beschwerden oder Problemen wenden Sie sich bitte umgehend an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt!

Bei starker Unruhe, Herzklopfen bzw. Herzbeschwerden, starkem Schwindel, Schweißausbrüchen, Sehstörungen, starken Kopfschmerzen oder Atemnot handelt es sich in der Regel um einen Notfall.

In diesen Fällen rufen Sie bitte sofort eine Ärztin bzw. einen Arzt oder die Rettung.

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (Bsp. 120/80 mmHg)	Anmerkung/ Puls
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (Bsp. 120/80 mmHg)	Anmerkung/ Puls
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (Bsp. 120/80 mmHg)	Anmerkung/ Puls
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (Bsp. 120/80 mmHg)	Anmerkung/ Puls
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (Bsp. 120/80 mmHg)	Anmerkung/ Puls
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (Bsp. 120/80 mmHg)	Anmerkung/ Puls
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (Bsp. 120/80 mmHg)	Anmerkung/ Puls
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (Bsp. 120/80 mmHg)	Anmerkung/ Puls
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (Bsp. 120/80 mmHg)	Anmerkung/ Puls
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (Bsp. 120/80 mmHg)	Anmerkung/ Puls
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (Bsp. 120/80 mmHg)	Anmerkung/ Puls
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (Bsp. 120/80 mmHg)	Anmerkung/ Puls
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (Bsp. 120/80 mmHg)	Anmerkung/ Puls
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (Bsp. 120/80 mmHg)	Anmerkung/ Puls
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (Bsp. 120/80 mmHg)	Anmerkung/ Puls
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (Bsp. 120/80 mmHg)	Anmerkung/ Puls
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

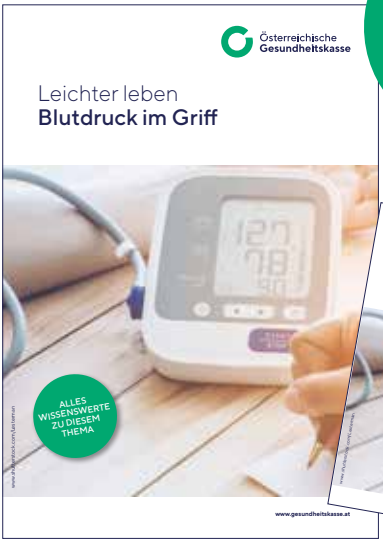
Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (Bsp. 120/80 mmHg)	Anmerkung/ Puls
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (Bsp. 120/80 mmHg)	Anmerkung/ Puls
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	

ÖGK

Leichter leben
Blutdruck im Griff!

Jetzt kostenlos bestellen



Kontakt & Bestellung:

www.gesundheitskasse.at/blutdruck

Österreichische
Gesundheitskasse

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum
Hersteller: Hausdruckerei, Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien
Satz- und Druckfehler vorbehalten. Stand: Oktober 2023.

11-ÖGK 19.10.2023