

## Herz-Kreislauf- Risikoprofil:

Vom Arzt auszufüllen:				
Datum				Ziel-Wert
Gesamt-Cholesterin (mg/dl)				
HDL-Cholesterin (mg/dl)				
LDL-Cholesterin (mg/dl)				
Triglyceride (mg/dl)				
Kreatinin (mg/dl)				
Harnsäure (mg/dl)				
Blutzucker (mg/dl)				

Vom Patienten auszufüllen:						
Datum (1 x pro Woche)						Ziel-Wert
Gewicht (kg)						

## Verordnungsplan:

1. Medikament				
morgens	mittags	abends	nachts	vor/während/nach d. Essen

2. Medikament				
morgens	mittags	abends	nachts	vor/während/nach d. Essen

3. Medikament				
morgens	mittags	abends	nachts	vor/während/nach d. Essen

4. Medikament				
morgens	mittags	abends	nachts	vor/während/nach d. Essen

5. Medikament				
morgens	mittags	abends	nachts	vor/während/nach d. Essen

## Anhang:

## Für die tägliche Gesundheitskontrolle:

## So messen Sie Ihren Blutdruck richtig:

1. Bleiben Sie 3–5 Minuten ruhig sitzen.
2. Legen Sie die Blutdruckmanschette mit dem Unterarm etwa 2,5 cm über der Ellenbeuge an (Rechtshänder am linken Arm).
3. Platzieren Sie das Mikrophon des Stethoskops an der Innenseite des Oberarms knapp über der Ellenbeuge. Bei oszillometrischen Geräten ohne Mikrophon siehe Hersteller-Anweisung.
4. Pumpen Sie zunächst die Manschette auf, bis der Puls an Ihrem Handgelenk verschwindet. Anschließend pumpen Sie die Manschette noch etwas weiter auf.
5. Lassen Sie den Manschetendruck **langsam** (um etwa 2–3 mmHg pro Sekunde) ab.
6. Der Druck, bei dem der erste Pulsschlag hörbar wird bzw. das erste Blinkzeichen erscheint, ist der systolische Blutdruck (syst. BD). Beim letzten wahrnehmbaren Pulsschlag bzw. dem letzten Blinkzeichen ist der diastolische Blutdruck (diast. BD) erreicht.
7. Notieren Sie die beiden Werte im Blutdruck-Pass.
8. Wiederholen Sie die Messung frühestens nach einer halben Minute.

## Mein persönlicher Blutdruck-Pass.



www.bluthochdruck-patienten.de

B 01847

Takeda

Pharma

Takeda

Pharma

**Persönliche Daten:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

100%

© 2006 The Authors  
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd


[illegible]

## Blutdruck-Protokoll:

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]