



IHR HERZ.AT

Dr. med. univ.  
**Andreas Egger**

FA für innere Medizin - Kardiologie  
ÖÄK-Diplom Sportmedizin

# BLUTDRUCKPASS

Zur Dokumentation der Selbstmessung

## ANLEITUNG ZUR BLUTDRUCKMESSUNG

- Anfänglich an beiden Armen messen. Der Arm mit den höheren Werten ist der »Messarm«.
- Oberarmmessgeräte sind etwas verlässlicher als solche für das Handgelenk.
- Handgelenksgeräte während der Messung etwa in Herzhöhe halten.
- Messung erst nach einer Ruhephase von ca. 5. Minuten im Sitzen. Die Tageszeit der Messung variieren.
- Werte bis 135 / 85 mmHg sind bei Selbstmessung normal. Messwerte darüber in die rechte Spalte eintragen.
- Sind mehr als 7 von 30 Messungen erhöht, liegt Bluthochdruck vor und eine Rücksprache mit Ihrem Arzt ist notwendig! Das Gleiche gilt bei stark erhöhten Werten bzw. bei Beschwerden.



IHR HERZ.AT

Dr. med. univ.  
**Andreas Egger**

FA für innere Medizin - Kardiologie  
ÖÄK-Diplom Sportmedizin

# BLUTDRUCKPASS

Zur Dokumentation der Selbstmessung

Blutdruckpass für Name:

Geburtsdatum:

DATUM	UHRZEIT	BLUTDRUCKWERTE IN mmHG		PULS	ANMERKUNG
		NORMAL bis 135 / 85	ERHÖHT über 135 / 85		
01		/	/		
02		/	/		
03		/	/		
04		/	/		
05		/	/		
06		/	/		
07		/	/		
08		/	/		
09		/	/		
10		/	/		
11		/	/		
12		/	/		
13		/	/		
14		/	/		
15		/	/		
16		/	/		
17		/	/		
18		/	/		
20		/	/		
21		/	/		
22		/	/		
23		/	/		
24		/	/		
25		/	/		
26		/	/		
27		/	/		
28		/	/		
29		/	/		
30		/	/		

**ANZAHL DER MESSWERTE ÜBER 135/85mmHG:** \_\_\_\_\_

Je stabiler die gemessenen Werte, umso seltener sind weitere Messungen notwendig (von 3 × täglich bis zu 1-2 mal pro Woche).

Ärztzentrum Kufstein im Citypark • 6330 Kufstein • Kronthalerstrasse 2 • Telefon 00 43 .53 72 .6 34 63 • [www.ihrherz.at](http://www.ihrherz.at)