Blutdruckpass für Selbstmessung

Datum	Uhrzeit	Blutdruck systolisch	Blutdruck diastolisch	Puls

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Amt der Oö. Landesregierung • Direktion Soziales und Gesundheit •
Abteilung Gesundheit
4021 Linz, Bahnhofplatz 1
Tel.: 0732/7720-14133
E-Mail: post@gesundes-oberoesterreich.at
www.gesundes-oberoesterreich.at
Fotos: Titelbild ©Monika Wisniewska - stock.adobe.com; Innenseite ©Land OÖ, ©Kerschbaummayr, ©NDABCREATIVITY - stock.adobe.com, ©Victor Koldunov - stock.adobe.com; Rückseite ©Ihor - stock.adobe.com
Druckvorstufe: Abteilung Presse / DTP-Center [2023033]
Druck: Druckerei Haider Manuel e.U.

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter:
www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz

Blutdruck messen nicht vergessen

Gesundes oberösterreich

Den eigenen Blutdruck kennen

Hoher Blutdruck ist ein Gesundheitsrisiko. Eine ständige Überlastung des Herzens und der Gefäße begünstigt die Entstehung von schwerwiegenden Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Aber auch Organe wie Augen und Nieren können durch lange bestehenden, unbehandelten Blutdruck geschädigt werden.

Selbstmessung ist wichtig, dabei will dieser Folder unterstützen. Denn die regelmäßige Blutdruckmessung zu Hause liefert Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt wichtige Informationen zur Behandlung.

Darum: Den eigenen Blutdruck kennen und wenn nötig darauf reagieren!

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

Mag.ª Christine Haberlander
Gesundheitslandesrätin

Warum Blutdruckmessen?

Bluthochdruck ist der Risikofaktor Nr. 1 für Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Hälfte der Betroffenen weiß jedoch nichts davon, denn Bluthochdruck bleibt lange Zeit symptomlos. Nur durch regelmäßige Blutdruckmessungen kann die Erkrankung entdeckt und behandelt werden.

Die Selbstmessung ist ein wichtiger Beitrag für die Behandlung, denn regelmäßig gemessene Blutdruckwerte sind oft aussagekräftiger als Einzelmessungen in der ärztlichen Praxis.

Wie wird der Blutdruck gemessen?

Bei der Blutdruckmessung werden immer zwei Werte gemessen. Der obere (systolische) Wert entsteht, wenn sich die linke Herzkammer zusammenzieht und das Blut in die Blutgefäße gepumpt wird. Der untere (diastolische) Blutdruckwert zeigt die Entspannungsphase des Herzens an.

Zielwerte für Ihren Blutdruck

Die von Ihnen zu Hause gemessenen Werte sollte bei maximal 135/85 liegen. Als optimaler Blutdruckwert gilt derzeit sogar 120/80. Nur, wenn die Messwerte dauerhaft im Maximalbereich sind, spricht man von einem erhöhten Blutdruck. Deshalb ist es wichtig wiederholt zu messen. Ein erhöhter Blutdruck liegt auch dann vor, wenn nur der obere oder der untere Wert über längeren Zeitraum erhöht ist.

Tipps zur richtigen Blutdruckmessung

- Verwenden Sie ein geeichtes Messgerät. Lassen Sie sich beraten und einschulen, denn nicht jedes Gerät ist für jeden geeignet.
- Nehmen Sie sich Zeit. Messen Sie nicht unmittelbar nach starker Aufregung oder körperlicher Anstrengung.
- Messen Sie entspannt im Sitzen.
- Legen Sie die Manschette in der entsprechenden Größe (hängt vom Oberarmumfang ab) richtig an. Halten Sie sich bitte genau an die Beschreibung Ihres Messgerätes.
- Sprechen Sie nicht während der Messung.
- Messen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig, am Anfang einmal täglich. Besprechen Sie die im Blutdruckpass eingetragenen Werte mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt.