

Blutdruck-Tagebuch

© AMBORA

- Ihr Krebsmedikament kann den Blutdruck erhöhen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie vor allem in den ersten Wochen der Behandlung Ihren Blutdruck regelmäßig messen
- **Bitte bringen Sie das ausgefüllte Tagebuch zu Ihrem nächsten Arzttermin mit!** So kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt entscheiden, ob Sie eventuell Medikamente gegen Bluthochdruck brauchen oder ob bereits verschriebene Blutdruck-Medikamente angepasst werden müssen. Außerdem erfahren Sie dann, ob Sie den Blutdruck weiter täglich kontrollieren sollen
- **Wenn Ihr Blutdruck anhaltend über 150 mmHg (diastolisch) und / oder 90 mmHg (systolisch) steigt, melden Sie sich bitte bei Ihrem Behandlungsteam!**

So messen Sie Ihren Blutdruck richtig:

- Messen Sie zweimal am Tag: morgens und abends
- Verwenden Sie ein geprüftes Messgerät. Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Messgerät geprüft ist, lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten
- Etwa 30 Minuten vor der Messung sollten Sie keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke trinken, nicht essen und keinen Sport treiben. Diese Aktivitäten können Ihren Blutdruck erhöhen
- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und ruhen Sie sich etwa 5 Minuten aus, bevor Sie messen
- Die Manschette des Blutdruckmess-Gerätes sollte während der Messung auf Herzhöhe sein
- Messen Sie in einer ruhigen Umgebung und sprechen Sie während der Messung nicht

So tragen Sie Ihre Werte richtig ein:

Tragen Sie den morgens und abends gemessenen Blutdruck mit Datum ein. Der Blutdruck besteht immer aus einem oberen Wert (SYS, systolisch) und einem unteren Wert (DIA, diastolisch) und wird in der Einheit „mmHg“ gemessen (zum Beispiel: 135/80 mmHg). Besonderheiten bezüglich Ihres Befindens, der durchgeführten Messung oder ähnliches, können Sie in der Spalte „Bemerkungen“ notieren.

Ihr Name: _____

Ihr Geburtsdatum: _____

Datum			Bemerkungen
	Blutdruck morgens SYS/DIA in mmHg)	Blutdruck abends (SYS/DIA in mmHg)	

[illegible]

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112

gefördert durch:
DR. AUGUST UND DR. ANNI
LESMÜLLER
STIFTUNG

Dieses Tagebuch wurde für Sie erstellt von:
 AMBORA AMTS-Kompetenz- und
 Beratungszentrum orale Tumorthherapie

CCC Comprehensive
Cancer
Center 
Erlangen-EMN
Europäische Metropolregion Nürnberg