

Blutdruckprotokoll

Mein Teledoktor · Praxis im Chalet

Name: _____ Geburtsdatum: _____

Medikamente: _____

Messanleitung

- Messen Sie morgens und abends, möglichst vor der Medikamenteneinnahme.
- Sitzen Sie vor der Messung 5 Minuten ruhig. Legen Sie den Arm auf Herzhöhe.
- Messen Sie immer am gleichen Arm. Notieren Sie, welcher Arm verwendet wird.
- Vermeiden Sie Koffein und Rauchen 30 Minuten vor der Messung.

Richtwerte (mmHg)

Kategorie	Systolisch	Diastolisch
Optimal	< 120	< 80
Normal	120–129	80–84
Hochnormal	130–139	85–89
Hypertonie Grad 1	140–159	90–99
Hypertonie Grad 2	160–179	100–109
Hypertonie Grad 3	≥ 180	≥ 110

