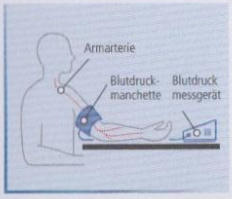
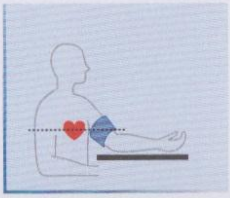
Blutdruckmessung

- Die Messung sollte nach einer 5-minütigen Ruhepause im Sitzen beginnen. Wenn nicht anders verordnet, Blutdruck Selbstmessung zur gleichen Tageszeit, am gleichen Arm und im Sitzen durchführen. Bei unterschiedlichem Blutdruck am linken resp. rechten Arm: Durchführung der Messung am Arm mit dem höheren Blutdruck.
- Idealerweise Messungen am Morgen vor der Einnahme der blutdrucksenkenden Medikamente.
- Vor den Messungen sollte keine körperliche oder geistige Anstrengung erfolgen.
- Eine Stunde vor der Messung sollte nicht geraucht, nicht gegessen und kein Alkohol zu sich genommen werden.
- Bei Oberarmumfang von >33 cm Verwendung einer breiten Manschette.
- Die Messung sollte auf Höhe des Herzens in sitzender Körperlage stattfinden.
- Es sollten mindestens zwei aufeinanderfolgende Messungen (minimale Abstand zwischen die Messungen 1 Minute) durchgeführt werden. Bei Blutdruckunterschied >5 mmHg, nehmen Sie die zweite und dritte Messung.
- Schreiben Sie die abgelesenen Werte ohne Auf- und Abrundung auf.

Normaler Blutdruck:
Selbstmessung: <135/85 mmHg

Nehmen Sie den Blutdruckpass zu jeder Arztkonsultation mit.



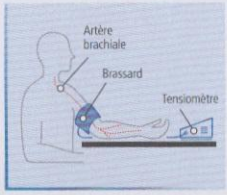


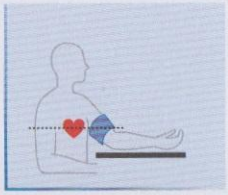
Mesure de la pression artérielle

- La mesure doit commencer après une période de repos de 5 minutes en position assise. Sauf prescription contraire, l'auto-mesure de la pression artérielle doit se faire à la même heure de la journée, sur le même bras et en position assise. En cas de valeur de la pression artérielle différente entre les deux bras, effectuer la mesure sur le bras dont la valeur de la pression artérielle est la plus élevée.
- Idéalement, les mesures doivent être faites le matin avant de prendre les médicaments hypotenseurs.
- Aucun effort physique ou intellectuel ne devrait être réalisé avant les mesures.
- Toute prise alimentaire, le tabac et l'alcool devraient être évités dans l'heure précédant la mesure.
- Toute circonférence du bras >33 cm nécessite l'utilisation d'un brassard large.
- La mesure doit avoir lieu en position assise, avec le brassard au niveau du cœur.
- Il est nécessaire d'effectuer au moins deux mesures consécutives (à 1 minute d'intervalle minimum). Lorsque la différence de pression artérielle observée est > 5 mmHg, prendre la deuxième et troisième mesure.
- Notez les valeurs mesurées sans arrondi.

Valeurs normales de la pression artérielle:
Auto-mesures: <135/85 mmHg

Présentez votre carnet de pression à chaque consultation.



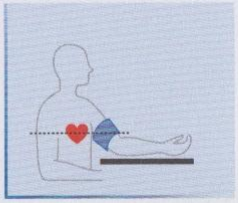


Misurazione della pressione arteriosa

- Inizi a misurare la pressione arteriosa dopo cinque minuti di riposo in posizione seduta sempre allo stesso braccio (se c'è differenza tra valori misurati alle due braccia, misuri la pressione al braccio con la pressione più elevata). Se non è stato istruito diversamente, misuri la pressione arteriosa sempre allo stesso orario e in posizione seduta.
- Misuri la pressione arteriosa prima di assumere i farmaci antiipertensivi.
- Prima della misurazione della pressione eviti stress fisici e psichici.
- Nell'ora precedente la misurazione non deve fumare, mangiare, né assumere alcolici.
- Se la circonferenza del braccio supera i 33 cm bisogna usare un bracciale più grande dello standard.
- Il bracciale per la misurazione della pressione arteriosa deve trovarsi a livello del cuore in posizione seduta.
- Devono essere effettuate almeno due misurazioni successive (distanza minima tra le misurazioni 1 minuto). Se la pressione differisce di più di 5 mmHg tra le due misurazioni, scriva i valori della seconda e terza misurazione.
- Scriva i valori misurati senza arrotondarli.

Valori normali della pressione arteriosa:
Automisurazione: < 135/85 mmHg

Le consigliamo di portare con sé il libretto della pressione arteriosa ad ogni visita medica.



Dr. med. Bernhard Graf
Facharzt FMH Allgemeine Innere Medizin
Zürcherstrasse 18
CH - 8107 Buchs

fon 044 844 30 90
fax 044 732 67 50

www.dr-graf.ch

Blutdruck- und Pulskontrollkarte

	Monat																				
	Tag																				
mm Hg																					
	220																				
	210																				
	200																				
	190																				
	180																				
	170																				
	160																				
	150																				
	140																				
	130																				
	120																				
Schläge pro Minute	110																				
	105																				
	100																				
	95																				
	90																				
	85																				
	80																				
	75																				
	70																				
	65																				
	60																				
	55																				
	50																				
	45																				

Blutdruckkontrolle

Name **Vorname**

Datum	Zeit	Blutdruck	Puls		Datum	Zeit	Blutdruck	Puls

Blutdruckkontrolle

Name **Vorname**

Datum	Zeit	Blutdruck	Puls	Datum	Zeit	Blutdruck	Puls