

So führen Sie Ihr Blutdrucktagebuch bei Herzinsuffizienz

Als Teilnehmerin oder Teilnehmer an AOK-Curaplan Herzinsuffizienz oder AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit sollten Sie regelmäßig Ihren Blutdruck messen, um rechtzeitig zu erkennen, ob sich Ihre Blutdruckwerte erhöht haben. So lassen sich mögliche Verschlechterungen Ihrer Erkrankung rechtzeitig feststellen.

Wie häufig Blutdruck messen?

Messen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig einmal täglich, immer zu selben Tageszeit. Ein guter Zeitpunkt ist zum Beispiel morgens vor der Einnahme blutdrucksenkender Medikamente.

Was ist dabei wichtig?

Bitte vermeiden Sie vor der Messung alles, was Ihre Werte ansteigen lässt: Kaffee, Zigaretten oder körperliche Anstrengung. Bei Harndrang gehen Sie vorher auf die Toilette.

Welche Schritte sind erforderlich?

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl, lehnen Sie sich an die Stuhllehne und stellen Sie Ihre Füße entspannt auf.
- Legen Sie die Messmanschette an. Sie muss auf Herzhöhe sein, egal ob am Oberarm oder am Handgelenk.
- Legen Sie Ihren Arm auf den Tisch, am besten auf eine bequeme Unterlage.
- Warten Sie 3 bis 5 Minuten, bis Sie ganz ruhig sind.
- Während der Messung sollten Sie sich weder bewegen noch unterhalten. Schalten Sie auch Musik oder Nachrichten aus.
- Messen Sie zweimal in Folge mit einer Pause von 1 bis 2 Minuten und notieren Sie den niedrigeren Wert.

Was sollte alles notiert werden?

Tragen Sie Ihren Blutdruckwert gleich nach dem Messen in das Blutdrucktagebuch ein. Sie können es unter aok.de/khk → **Informationsmaterial zur Koronaren Herzkrankheit** → **Das Tagebuch für Herzinsuffizienz-Patienten** im Internet herunterladen und ausdrucken. **Notieren Sie dort auch Ihr Körpergewicht und Ihren Puls – ebenfalls eine wichtige Information für Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.** Ist Ihr Körpergewicht erhöht, kann dies auf Wassereinlagerungen hinweisen, die ärztlich unbedingt rasch überprüft werden sollten. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird klären, ob bei Ihnen alles in Ordnung ist.

Welche Blutdruckwerte gibt es?

Es gibt zwei verschiedene Blutdruckwerte: Der höhere ist der sogenannte systolische Wert, der niedrigere ist der diastolische.

Wann ist der Blutdruck zu hoch?

Der Blutdruck ist erhöht, wenn

- der systolische Wert 140 mmHg oder
- der diastolische Wert 90 mmHg beträgt oder diese Werte überschreitet.

Vorsicht Blutdruckkrise:

Betragen Ihre Werte mehr als 220 zu 120 mmHg und haben Sie körperliche Symptome, etwa Schmerzen, Brennen, ein Gefühl der Brustenge, Atemnot, geschwollene Füße oder Beine, Schwindel oder Kopfschmerzen, ist dies eine **Notfallsituation. Rufen Sie umgehend die Notrufnummer 112, damit Ihnen schnellstmöglich geholfen wird.**

Tipp:

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die regelmäßige Blutdruck-, Puls- und Gewichtskontrolle. Bei Fragen ist sie oder er für Sie da.