



Schweizerische  
Herzstiftung

*Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag*

# Blutdruckpass – mit Tipps zur Selbstmessung

Für Patientinnen und Patienten

[swissheart.ch](https://www.swissheart.ch)

Name

Vorname

Adresse

PLZ/Ort

Geburtsdatum

Telefon

Stempel behandelnder Arzt/behandelnde Ärztin

In diesem Blutdruckpass erfahren Sie, wie Sie Ihren Blutdruck richtig messen, ab welchen Werten der Blutdruck zu hoch ist und worauf Sie beim Kauf eines Blutdruckmessgerätes achten sollten.

In der Tabelle «**Meine Medikamentenliste**» können Sie Ihre Medikamente eintragen. In der Tabelle «**Meine Blutdruckwerte**» notieren Sie Ihre gemessenen Blutdruckwerte, Ihren Puls, Ihr Gewicht sowie allfällige Bemerkungen. Die regelmässigen Eintragungen zeigen Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob Ihre Behandlung erfolgreich ist oder allenfalls angepasst werden muss.

## **Weitere Risikofaktoren**

Neben dem Bluthochdruck gibt es weitere Risikofaktoren, die eine Herz-Kreislauf-Erkrankung begünstigen. Zudem haben Menschen mit hohem Blutdruck ein erhöhtes Risiko, eine chronische Nierenerkrankung zu entwickeln. Deswegen empfiehlt es sich, dass Sie bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin folgende Werte 1× jährlich überprüfen lassen:

	Datum	Wert	Bemerkungen
--	-------	------	-------------

### Diabetes

Blutzucker nüchtern (mmol/l)			
Blutzucker nicht nüchtern (mmol/l)			
Blutzucker-Langzeitwert HbA1C (%)			

### Cholesterin (Blutfettwerte)

LDL-Cholesterin (mmol/l)			
HDL-Cholesterin (mmol/l)			
Triglyzeride (mmol/l)			

### Nierenfunktion

Serumkreatinin (eGFR)			
Albuminurie (ACR)			

Rauchen  Nein  Ja



# Blutdruck selbst messen – so machen Sie es richtig

## Die Vorbereitung

- › Blutdruck messen ist keine Sache von zehn Sekunden! **Nehmen Sie sich Zeit**, um die Messung in Ruhe und entspannt durchzuführen. Nur so stellen Sie sicher, dass Ihre Werte korrekt sind und Sie Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin zuverlässige Informationen zur Verfügung stellen.
- › **Lesen Sie die Gebrauchsanleitung** Ihres Messgerätes aufmerksam durch. Da viele verschiedene Geräte auf dem Markt sind, ist es nicht möglich, Detailangaben zu machen. Befolgen Sie die Anweisungen des Geräteherstellers.
- › Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung und stellen Sie es auf eine stabile Unterlage. **Bereiten Sie alles zur Messung**

**gemäss Anleitung vor. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl** – falls vorhanden mit Armlehne, auf die Sie den Arm entspannt auflegen können. Die Manschette liegt so automatisch auf Herzhöhe. Strecken Sie den Arm nicht durch.

- › **Essen und trinken Sie vor der Messung nicht** (das gilt vor allem für Kaffee und Alkohol). **Verzichten Sie 30 Minuten vor der Messung aufs Rauchen** und nehmen Sie **keine Medikamente** ein – dies könnte Ihre Werte beeinflussen.

## Die Messung

- › Am besten wird der **Blutdruck immer morgens** gleich nach dem Aufstehen gemessen – aber noch vor der Einnahme von Medikamenten.

- › Legen Sie die **Manschette** gemäss Anleitung **um den unbekleideten Oberarm** und ziehen Sie sie fest. Die erste Messung sollte an beiden Armen durchgeführt werden. Anschliessend immer an dem Arm messen, bei dem sich die höheren Werte gezeigt haben. Falls Sie den Ärmel Ihrer Kleidung nach oben schieben, achten Sie darauf, dass er nicht einschneidet. Die **Manschette sollte Ihrem Oberarm gut angepasst** sein. Bei einem Armumfang von mehr als 33cm muss eine breitere Manschette gewählt werden.
- › **Kontrollieren Sie:** Liegt die Manschettenblase (je nach Gerät durch eine farbige Markierung am unteren Manschettenrand gekennzeichnet) in der Armbeuge? Sitzt die Manschette 1 bis 2 cm oberhalb der Armbeuge?
- › Legen Sie den **Arm bequem, aber nicht durchgestreckt, mit der Handfläche nach oben** auf (ideal ist die Armlehne des Stuhls). Die Manschette soll auf **Herzhöhe** liegen.
- › **Entspannen** Sie sich vor der Messung **mindestens fünf Minuten**. Sitzen Sie bequem, aber aufrecht, atmen Sie ruhig und gleichmässig und vergessen Sie für kurze Zeit Alltag und Pflichten.
- › Lösen Sie den **Messvorgang** an Ihrem Gerät aus (Start-Taste). Bewegen Sie sich oder das Gerät während der Messung nicht und berühren Sie es auch nicht. Das Sprechen sollten Sie ebenfalls unterlassen.
- › Die **Messung erfolgt nun vollautomatisch**.

- › Ist die Messung abgeschlossen, erscheinen die Werte des oberen (systolischen) und unteren (diastolischen) Blutdrucks auf der Anzeige: zum Beispiel 138/84 mmHg.
- › Wenn Sie Ihren Blutdruck regelmässig selbst messen, tragen Sie die Werte in diesen Blutdruckpass ein. Nehmen Sie diesen Blutdruckpass zu jedem Arztbesuch mit.

### **Die Werte**

Nach der Messung zeigt das Gerät zwei Werte an: Der **obere (systolische) Wert** ist der maximale Druck in der Arterie, der durch den Herzschlag entsteht. Der **untere (diastolische) Wert** entspricht dem tiefsten Druck in den Arterien zwischen zwei Herzschlägen. Viele Geräte geben auch die Pulsfrequenz an.

### **Sind Ihre Blutdruckwerte normal?**

Um aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten, schaffen Sie idealerweise **immer die gleichen Voraussetzungen**. Das heisst: immer zur selben Tageszeit (am besten morgens gleich nach dem Aufstehen, aber noch vor der Medikamenteneinnahme) und am selben Arm messen.

Messen Sie Ihren Blutdruck regelmässig, aber auch nicht zu häufig. Ohne andere Verordnung Ihres Arztes oder Ihrer Ärztin reicht in einer ersten Phase eine Kontrollmessung ein- bis zweimal wöchentlich.

<b>Hypertonie</b>	<b>systolischer (oberer) Wert</b>		<b>diastolischer (unterer) Wert</b>
Normaler Blutdruck	weniger als 140 mmHg	und	weniger als 90 mmHg
<b>Hypertonie 1. Grad (leicht)</b>	140–159 mmHg	und/oder	90–99 mmHg
<b>Hypertonie 2. Grad (mässig)</b>	160–179 mmHg	und/oder	100–109 mmHg
<b>Hypertonie 3. Grad (schwer)</b>	180 mmHg oder mehr	und/oder	110 mmHg oder mehr
<b>Isolierte systolische Hypertonie</b>	140 mmHg oder mehr	und	90 mmHg oder weniger

Die Einteilung der Blutdruckwerte in der Tabelle oben entspricht den Messungen in der Arztpraxis. Für zu Hause und in Ruhe gemessene Werte liegt die Schwelle zum Bluthochdruck etwas tiefer: Bei mehrmals

gemessenen Werten über 135 mmHg systolisch und/oder über 85 mmHg diastolisch, liegt Ihr Blutdruck im erhöhten Bereich und Sie sollten mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über eine allfällige Behandlung sprechen.

## **Meine Werte sind erhöht – was nun?**

Von Bluthochdruck (in der Fachsprache arterielle Hypertonie genannt) wird dann gesprochen, wenn Ihre in Ruhe gemessenen **Werte konstant und über eine Messdauer von einigen aufeinanderfolgenden Tagen** (morgens und abends gemessen) im **erhöhten Bereich** liegen. In diesem Fall sollten Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin konsultieren.

## **Der Kauf eines Blutdruck-Messgerätes**

Falls Sie sich ein Blutdruck-Messgerät anschaffen wollen, sollten Sie auf folgende Punkte achten:

› **Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin** und lassen Sie sich Tipps zum Gerätekauf und Gerätetyp geben.

- › Es gibt **zwei Gerätetypen**: Oberarm- und Handgelenk-Messgeräte. Oberarmgeräte sind nach Meinung von Expertinnen und Experten den Handgelenkgeräten vorzuziehen.
- › Achten Sie darauf, dass die **Manschette dem Umfang Ihres Oberarms angepasst ist**. Manschetten sind in verschiedenen Grössen erhältlich.
- › **Kaufen Sie ein Gerät, mit dem Sie gut zurechtkommen**. Lassen Sie sich vor dem Kauf verschiedene Gerätetypen und deren Anwendung zeigen und **probieren Sie sie selbst aus**.
- › Das Gerät soll den in der Schweiz geltenden Normen entsprechen und durch anerkannte Institutionen **klinisch validiert** (= klinisch geprüft) sein.







































## Wichtig

Die Selbstmessung des Blutdrucks dient der Kontrolle und liefert Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin wichtige Informationen für die Behandlung. Halten Sie sich an die ärztlichen Anweisungen und ändern Sie nicht ohne Absprache die Dosis der verordneten Medikamente.



Dieser Blutdruckpass mit Tipps zur Selbstmessung wurde von der Schweizerischen Herzstiftung in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Hypertoniegesellschaft erstellt.

# Wissen, verstehen, besser leben

Diese Firmen sind Partner der Plattform «Wissen – Verstehen – Besser leben» der Schweizerischen Herzstiftung. Gemeinsam engagieren wir uns für eine umfassende und verständliche Patienteninformation sowie die Förderung der Patientenkompetenz.





# Schweizerische Herzstiftung

Dufourstrasse 30 | Postfach | 3000 Bern 14  
031 388 80 80 | [info@swissheart.ch](mailto:info@swissheart.ch) | [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)



Ihre Spende  
in guten Händen.



**Mit Ihrer Spende retten Sie  
Leben und verhindern durch  
Krankheit und Behinderungen  
entstehendes Leid.**

**Spendenkonto Schweizerische Herzstiftung**  
IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3