

GESUNDHEITSMANAGEMENT

MEIN BLUTDRUCK-PASS





MEINE DATEN

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefon-Nummer

Mobil

Email-Adresse

Mein optimaler Blutdruck*

* Bitte von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin notieren lassen.

Behandelnder Arzt/behandelnde Ärztin

IM NOTFALL ZU BENACHRICHTIGEN:

Vorname, Name

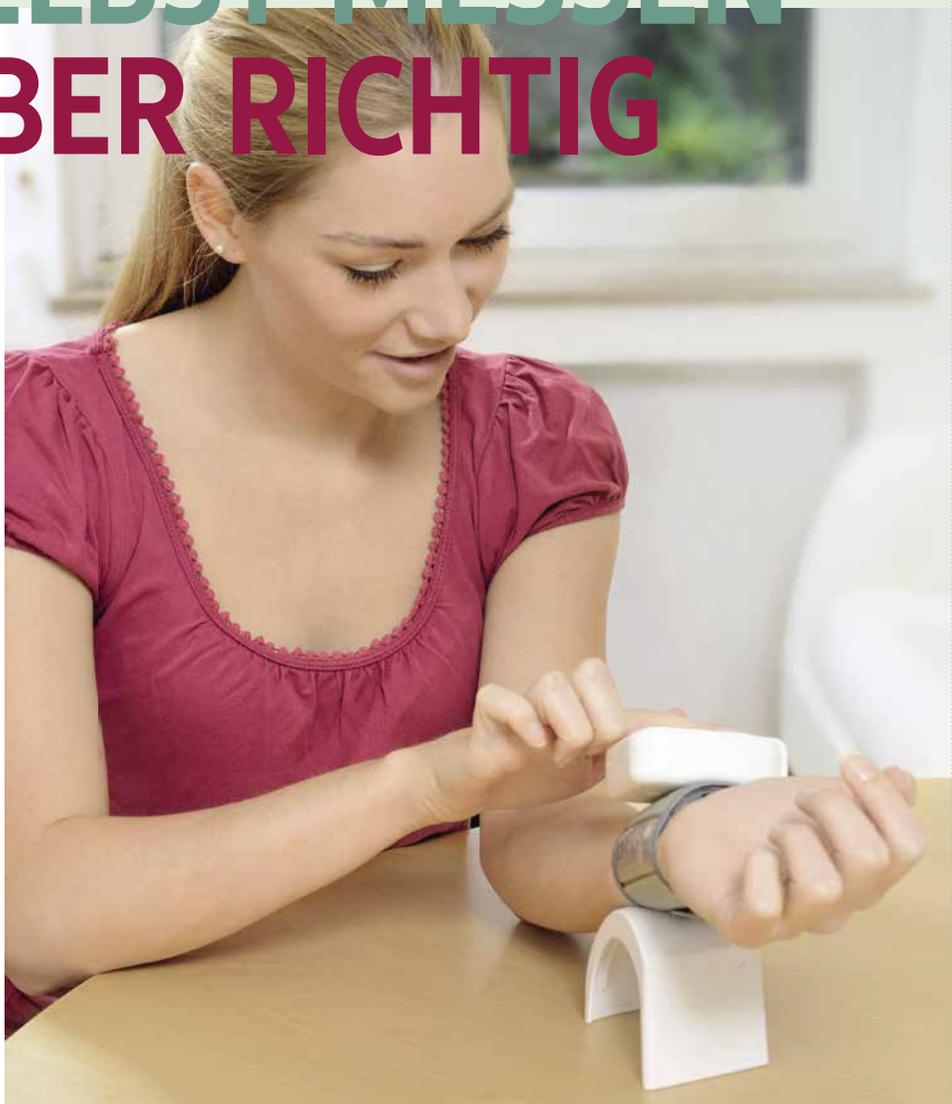
Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefon-Nummer

Mobil

BLUTDRUCK SELBST MESSEN – ABER RICHTIG



Denn nur
richtiges
Messen liefert
richtige
Messwerte!



Gönnen Sie sich vor jeder Messung **2 Minuten Ruhe**.



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und messen Sie **entspannt**. Legen Sie den Arm, an dem Sie messen, auf den Tisch.



Achten Sie darauf, dass die Manschette passt. Der **Messpunkt** sollte sich **auf Herzhöhe** befinden.



Messen Sie **regelmäßig**. Schon eine Woche pro Monat reicht. Ideal ist es, wenn Sie morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen die Messungen vornehmen.

TIPP

VERWENDEN SIE ZUM MESSEN EIN VON DER DEUTSCHEN HOCHDRUCKLIGA (WWW.HOCHDRUCKLIGA.DE) EMPFOHLENES GERÄT, DAS EINE HOHE MESSGENAUIGKEIT GARANTIERT.

PERSÖNLICHE MESSDATEN

Monat:

	morgens	abends	√/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

Monat:

	morgens	abends	√/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

√ bedeutet:
Wert unter
135/85 mmHg

X bedeutet:
Wert über
135/85 mmHg

*Ihr Arzt kann
alternative
Grenzwerte
festsetzen!*

*Mein optima-
ler Blutdruck*

(siehe Seite 3 oben)

* Bitte zählen Sie die einzelnen Werte einer Woche (je Spalte) zusammen und teilen Sie diese durch die Anzahl der gemessenen Tage. So erhalten Sie den Mittelwert. Der Mittelwert sollte 135/85 mmHg nicht überschreiten. Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt. Einzelwerte über 135/85 mmHg sind unproblematisch.

PERSÖNLICHE MESSDATEN

Monat:

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

Monat:

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

✓ bedeutet:
Wert unter
135/85 mmHg

x bedeutet:
Wert über
135/85 mmHg

Monat:

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

*Ihr Arzt kann
alternative
Grenzwerte
festsetzen!*

*Mein optima-
ler Blutdruck*

(siehe Seite 3 oben)

Monat:

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

* Bitte zählen Sie die einzelnen Werte einer Woche (je Spalte) zusammen und teilen Sie diese durch die Anzahl der gemessenen Tage. So erhalten Sie den Mittelwert. Der Mittelwert sollte 135/85 mmHg nicht überschreiten. Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt. Einzelwerte über 135/85 mmHg sind unproblematisch.

PERSÖNLICHE MESSDATEN

Monat:

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

Monat:

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

✓ bedeutet:
Wert unter
135/85 mmHg

x bedeutet:
Wert über
135/85 mmHg

Monat:

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

*Ihr Arzt kann
alternative
Grenzwerte
festsetzen!*

*Mein optima-
ler Blutdruck*

(siehe Seite 3 oben)

Monat:

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

* Bitte zählen Sie die einzelnen Werte einer Woche (je Spalte) zusammen und teilen Sie diese durch die Anzahl der gemessenen Tage. So erhalten Sie den Mittelwert. Der Mittelwert sollte 135/85 mmHg nicht überschreiten. Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt. Einzelwerte über 135/85 mmHg sind unproblematisch.

PERSÖNLICHE MESSDATEN

Monat:

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

Monat:

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

✓ bedeutet:
Wert unter
135/85 mmHg

x bedeutet:
Wert über
135/85 mmHg

Monat:

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

*Ihr Arzt kann
alternative
Grenzwerte
festsetzen!*

*Mein optima-
ler Blutdruck*

(siehe Seite 3 oben)

Monat:

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

* Bitte zählen Sie die einzelnen Werte einer Woche (je Spalte) zusammen und teilen Sie diese durch die Anzahl der gemessenen Tage. So erhalten Sie den Mittelwert. Der Mittelwert sollte 135/85 mmHg nicht überschreiten. Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt. Einzelwerte über 135/85 mmHg sind unproblematisch.

PERSÖNLICHE MESSDATEN

Monat:

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

Monat:

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

✓ bedeutet:
Wert unter
135/85 mmHg

x bedeutet:
Wert über
135/85 mmHg

Monat:

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

*Ihr Arzt kann
alternative
Grenzwerte
festsetzen!*

*Mein optima-
ler Blutdruck*

(siehe Seite 3 oben)

Monat:

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

* Bitte zählen Sie die einzelnen Werte einer Woche (je Spalte) zusammen und teilen Sie diese durch die Anzahl der gemessenen Tage. So erhalten Sie den Mittelwert. Der Mittelwert sollte 135/85 mmHg nicht überschreiten. Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt. Einzelwerte über 135/85 mmHg sind unproblematisch.

PERSÖNLICHE MESSDATEN

Monat:

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

Monat:

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

✓ bedeutet:
Wert unter
135/85 mmHg

x bedeutet:
Wert über
135/85 mmHg

Monat:

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

*Ihr Arzt kann
alternative
Grenzwerte
festsetzen!*

*Mein optima-
ler Blutdruck*

(siehe Seite 3 oben)

Monat:

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

* Bitte zählen Sie die einzelnen Werte einer Woche (je Spalte) zusammen und teilen Sie diese durch die Anzahl der gemessenen Tage. So erhalten Sie den Mittelwert. Der Mittelwert sollte 135/85 mmHg nicht überschreiten. Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt. Einzelwerte über 135/85 mmHg sind unproblematisch.

PERSÖNLICHE MESSDATEN

Monat:

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

Monat:

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

✓ bedeutet:
Wert unter
135/85 mmHg

x bedeutet:
Wert über
135/85 mmHg

Monat:

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

*Ihr Arzt kann
alternative
Grenzwerte
festsetzen!*

*Mein optima-
ler Blutdruck*

(siehe Seite 3 oben)

Monat:

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

* Bitte zählen Sie die einzelnen Werte einer Woche (je Spalte) zusammen und teilen Sie diese durch die Anzahl der gemessenen Tage. So erhalten Sie den Mittelwert. Der Mittelwert sollte 135/85 mmHg nicht überschreiten. Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt. Einzelwerte über 135/85 mmHg sind unproblematisch.

PERSÖNLICHE MESSDATEN

Monat:

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

Monat:

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

*✓ bedeutet:
Wert unter
135/85 mmHg*

*x bedeutet:
Wert über
135/85 mmHg*

Monat:

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

*Ihr Arzt kann
alternative
Grenzwerte
festsetzen!*

*Mein optima-
ler Blutdruck*

(siehe Seite 3 oben)

Monat:

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

* Bitte zählen Sie die einzelnen Werte einer Woche (je Spalte) zusammen und teilen Sie diese durch die Anzahl der gemessenen Tage. So erhalten Sie den Mittelwert. Der Mittelwert sollte 135/85 mmHg nicht überschreiten. Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt. Einzelwerte über 135/85 mmHg sind unproblematisch.

Ihr Blutdruck-Pass ist voll?

**WIR SCHICKEN IHNEN GERNE
EIN NEUES EXEMPLAR!**

08 00.410 01 08

SIE ERREICHEN UNS
TELEFONISCH
MONTAGS BIS FREITAGS
VON 8 BIS 20 UHR
KOSTENFREI UNTER
08 00.410 01 08.



Gesundheitswelt.

Lesen Sie jeden Monat neue Tipps für Ihre Gesundheit und informieren Sie sich über unsere Services.

gesundheitswelt.allianz.de



Vivy.

Nutzen Sie Vivy, Ihre digitale Gesundheits-Assistentin und elektronische Gesundheitsakte in einer App.

gesundheitswelt.allianz.de/vivy



Telefonischer Kundenservice.

Gerne beraten wir Sie persönlich. Rufen Sie uns montags bis freitags (8–20 Uhr) kostenlos an unter

08 00.4 10 01 08