

# ALLES GUTE

**Meine persönliche  
Blutdruckkurve**

Für die tägliche  
Blutdruckkontrolle

STADA-Qualität.

STADA

STADA

Arzneimittel

# Vorsicht ist gut, Kontrolle ist besser

So messen Sie Ihren Blutdruck richtig:

- Bitte trinken, essen oder rauchen Sie 30 Minuten vor der Blutdruckmessung nicht und entleeren Sie die Blase.
- Bleiben Sie 3–5 Minuten ruhig sitzen.
- Beachten Sie zur Blutdruckmessung die Gebrauchsanweisung Ihres Gerätes.
- Der erste bzw. höhere Wert ist der systolische Blutdruck (syst. BD), der zweite bzw. niedrigere Wert der diastolische Blutdruck (diast. BD).
- Markieren Sie die beiden Werte sowie Ihre Pulswerte in Ihrer Blutdruckkurve.
- Wiederholen Sie die Messung frühestens nach einer Minute.
- Messen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig, z. B. morgens und abends.

Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

damit Bluthochdruck richtig behandelt wird, ist es notwendig, regelmäßige Blutdruckkontrollen durchzuführen. Genauso wichtig ist es, dass Sie die von Ihrem Arzt verschriebenen Medikamente in vorgegebener Dosierung einnehmen. Aber auch ausreichende Bewegung, gesunde und ausgewogene Ernährung und der Abbau von Stress tragen dazu bei, Gesundheitsrisiken zu vermindern.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen die STADA-Broschüre zum Thema Bluthochdruck, die Sie entweder von Ihrem Arzt bekommen oder direkt bei STADA anfordern können.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Alles Gute!

Ihre STADApHarm GmbH

# Meine persönlichen Angaben

Name, Vorname | \_\_\_\_\_

Geburtsdatum | \_\_\_\_\_

Adresse | \_\_\_\_\_

| \_\_\_\_\_

Medikamente | \_\_\_\_\_ Dosis | \_\_\_\_\_

| \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

| \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

Überreicht durch:

