

Name

Geburtsdatum

Körpergewicht

Körpergröße



Ihr persönlicher
Blutdruck-Pass

Beginn der Messung am _____

Häufigkeit der Messung _____ pro Tag

Messzeitpunkte _____

Ihr nächster Termin _____

Tipps zum richtigen Blutdruckmessen:

- Messen Sie immer zur gleichen Zeit morgens und abends
- Morgens sollten Sie vor der Einnahme blutdrucksenkender Mittel messen
- Vermeiden Sie vor der Messung körperliche Aktivitäten
- Kommen Sie vor jeder Messung mindestens fünf Minuten zur Ruhe
- Sitzen Sie entspannt auf einem Stuhl und legen den zu messenden Arm auf den Tisch
- Sprechen und bewegen Sie sich während der Messung nicht

Nach Empfehlungen der Deutsche Hochdruckliga e. V.

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls
		systolisch (oberer Wert)	diastolisch (unterer Wert)	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls
		systolisch (oberer Wert)	diastolisch (unterer Wert)	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls
		systolisch (oberer Wert)	diastolisch (unterer Wert)	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls
		systolisch (oberer Wert)	diastolisch (unterer Wert)	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls
		systolisch (oberer Wert)	diastolisch (unterer Wert)	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls
		systolisch (oberer Wert)	diastolisch (unterer Wert)	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls
		systolisch (oberer Wert)	diastolisch (unterer Wert)	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls
		systolisch (oberer Wert)	diastolisch (unterer Wert)	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls
		systolisch (oberer Wert)	diastolisch (unterer Wert)	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls
		systolisch (oberer Wert)	diastolisch (unterer Wert)	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls
		systolisch (oberer Wert)	diastolisch (unterer Wert)	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls
		systolisch (oberer Wert)	diastolisch (unterer Wert)	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls
		systolisch (oberer Wert)	diastolisch (unterer Wert)	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls
		systolisch (oberer Wert)	diastolisch (unterer Wert)	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls
		systolisch (oberer Wert)	diastolisch (unterer Wert)	

Hilfe für die reife Haut



Mit zunehmendem Alter wird die Haut dünner, trockener, empfindlicher. Viele Medikamente (z.B. Herz- oder Blutdruckmittel) können die Haut zusätzlich belasten. Gönnen Sie Ihrer Haut jetzt eine medizinische Hautpflege.



Das Kosmetikum Hametum® Medizinische Hautpflege ist die sanfte Pflegecreme für die besonderen Bedürfnisse reifer Haut. Die Creme ist zur täglichen Anwendung im Gesicht und am Körper geeignet – ohne zeitliche Beschränkung. Sie ist sehr gut verträglich und kann bei Bedarf auch mehrmals am Tag aufgetragen werden.