MVZ Hauptstraße
Dr. med. Ralf Damwerth
Facharzt für Allgemeinmedizin
Deutsches Dorf 47, 14776 Brandenburg an der Havel, Tel. 03381 / 52 10 87 Fax: 03381 / 52 44 43

Universitätsklinikum Brandenburg an der Havel
Gesundheitszentrum Brandenburg

Name: _____ **Geburtsdatum**: _____

Liebe Patientin, lieber Patient,

Damit der Bluthochdruck richtig diagnostiziert und behandelt werden kann, ist es notwendig, den Blutdruck regelmäßig zu messen. Ein- bis zweimal pro Woche ist ausreichend. Es sollte zu verschiedenen Tageszeiten gemessen werden. Achten Sie darauf, den Blutdruck in Ruhe zu messen. Sie sollten mindestens 5 Minuten sitzen oder liegen, bevor der Blutdruck gemessen wird. Während der Messung nicht sprechen. Bitte schreiben Sie die Blutdruckwerte in diese Tabelle, mit Datum und Uhrzeit, und bringen Sie die Werte zur nächsten Sprechstunde mit.
Allgemein gilt zur Vorbeugung und Behandlung des Bluthochdrucks: Meiden Sie Kochsalz und Alkohol. Ernähren Sie sich gesund und achten Sie auf viel Bewegung.

Datum	Uhrzeit	Oberer Wert	Unterer Wert	Puls

Datum	Uhrzeit	Oberer Wert	Unterer Wert	Puls