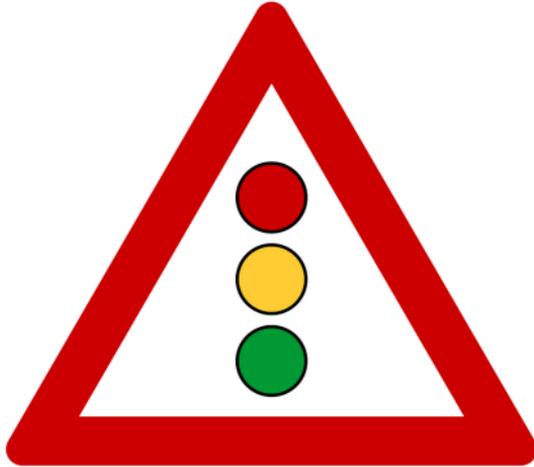


# Blutdruckpass



Name / Vorname:

---

Hausärztin / Hausarzt:

---



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

**USZ** Universitäts  
Spital Zürich

Institut für Hausarztmedizin



Patient\*innenstelle Zürich

Zu hoher Blutdruck über zu lange Zeit ist gefährlich und schädigt unbehandelt das Herz, die Nieren und die Blutgefässe. Die Normalisierung der Blutdruckwerte beseitigt weitgehend diese Gefahren.

Grundsätzlich gilt, dass Folgeschäden der Hypertonie umso häufiger auftreten, je höher die Blutdruckwerte sind.

In Ihrem Blutdruck-Pass signalisieren die Farben:



**Gefahr**



**Achtung**



**Normal**

**Der Blutdruck-Pass wurde in einer Studie in Schweizer Hausarztpraxen validiert:**

Chmiel C, Senn O, Rosemann T, Del Prete V, Steurer-Stey C: CoCo trial: Color-coded blood pressure Control, a randomized controlled study. Patient Preference and Adherence 2014;8 1–10.

Ihr Blutdruckpass ermöglicht Ihnen und Ihrem behandelnden Arzt eine bessere Beurteilung Ihres individuellen Risikos. Einzelne Blutdruckwerte im Risikobereich können auch bei Gesunden auftreten und sind kein Grund zur Beunruhigung. Der Pass soll sie dabei unterstützen diese zu hohen Werte zu erkennen und eine Normalisierung der Blutdruckwerte zu erzielen.

### **Medikamenteneinnahme**

Die regelmässige und gewissenhafte Einnahme Ihrer blutdrucksenkenden Medikamente ist die Voraussetzung für einen guten Therapieerfolg. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Medikament immer zu der von Ihrem Arzt verordneten Tageszeit einnehmen.

Eigenständiges Absetzen der Medikamente kann zu plötzlichen und gefährlichen Blutdruckanstiegen führen. Falls während Ihrer Behandlung Beschwerden auftreten, informieren Sie unbedingt Ihren Arzt oder Ihren Apotheker. Nur so kann das Problem einer Nebenwirkung erkannt und erfolgreich angegangen werden.

Rheuma-, Beruhigungs- und Schlafmittel sowie übermässiger Alkoholkonsum können die Wirkung von Blutdruckmedikamenten negativ beeinflussen.

### **Zielwerte**

-Oberer Wert (systolisch) bis und mit 135 mmHg

-Unterer Wert (diastolisch) bis und mit 85 mmHg

Ihr behandelnder Arzt kann in Abhängigkeit Ihres Alters und von Begleiterkrankungen Ihren Zielwert auch anpassen.

























































