

Liebe*r Rehabilitand*in!

Um langfristig Ihre Gesundheit zu verbessern, ist es wichtig, dass Ihr Blutdruck gut eingestellt ist. Die Blutdrucksituation der letzten Wochen und Monate kann durch regelmäßige Selbstmessungen und Eintragungen in Ihren Pass genau dokumentiert werden. Tragen Sie die ermittelten Werte entsprechend der Anleitung ein. Sie erhalten damit einen Überblick über den Verlauf und können gemeinsam mit Ihrer*Ihrem Ärztin*Arzt die optimale Einstellung Ihres Blutdrucks erreichen.

Anleitung zur Messung Ihres Blutdrucks

- 1. 3–5 Minuten Entspannung
- 2. Messung vorbereiten
 - » Manschette am unbedeckten Oberarm in Herzhöhe anbringen
 - » Druckabnehmer an der Innenseite des Oberarms anlegen, Unterarm auflegen
- 3. Messung durchführen
 - » Nicht bewegen, nicht sprechen
- 4. Messergebnis eintragen:
 - » Datum (Tag TT/Monat MM) und Uhrzeit
 - » Gemessener Wert des Blutdrucks
 - » Puls
 - » Anmerkungen: Gewicht oder Beschwerden wie z. B. Kopfschmerzen, Herzrasen



Blutdruckpass

www.pv.at

Kontakt

Pensionsversicherung
Friedrich-Hillegest-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Pensionsversicherungsanstalt, Friedrich-Hillegest-Straße 1, 1020 Wien,
Verlags- und Herstellungsort: PVA Wien, **Druck:** PVA Wien
Stand: Jänner 2026, 1. Auflage
Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

Patient*in

Therapie

Datum

 Datum	 Uhrzeit	 Blutdruck Soll-Ziel	 Blutdruck über	 Puls
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	

Anmerkungen

 Datum	 Uhrzeit	 Blutdruck Soll-Ziel	 Blutdruck über	 Puls
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	

Anmerkungen

 Datum	 Uhrzeit	 Blutdruck Soll-Ziel	 Blutdruck über	 Puls
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	
		/	/	

Anmerkungen