



DE – PAUL HARTMANN AG · 89522 Heidenheim
AE – PAUL HARTMANN Middle East FZE · Dubai
AT – PAUL HARTMANN Ges.m.b.H. · 2355 Wiener Neudorf
AU – HARTMANN-Vitamed (Pty) Ltd. · Silverwater N.S.W. 2128
BE – N.V. PAUL HARTMANN S.A. · 1480 Saintes/Sint-Renelde
CH – IVF HARTMANN AG · 8212 Neuhausen
ES – Laboratorios UNITEX-HARTMANN S.A. · 08302 Mataró
FR – Lab. PAUL HARTMANN S.a.r.l. · 67730 Châtenois
NL – PAUL HARTMANN B.V. · 6500 AA-Nijmegen
PT – PAUL HARTMANN LDA · 2685-378 Prior Velho
ZA – HARTMANN-Vitamed (Pty) Ltd. · Sandton 2128

www.hartmann.info

030 0900 0 (1006)



Tensoval®

Blutdruckpass

**Passeport pour la tension
artérielle**

Ficha de control

Caderneta de tensão arterial

Bloeddrukpas

Personal blood pressure diary

Name · Nom · Apellido · Apelido · Naam

Vorname · Prénom · Nombre · Nome · Voornaam · First name

Geburtsdatum · Date de naissance · Fecha de nacimiento
Data de nascimento · Geboortedatum · Date of birth

Adresse · Dirección · Morada · Adres · Address

Arzt · Médecin · Médico · Arts · Physician

Medikamente · Médicaments · Medicamentos · Geneesmiddelen
Medication

■ Deutsch

Hinweise zur Blutdruck-Selbstmessung

1. Messen Sie nach Möglichkeit morgens und abends zu gleichen Zeiten.
2. Um vergleichbare Werte zu erhalten, messen Sie bitte nach fünf Minuten Ruhe im Sitzen.
3. Bitte sprechen und bewegen Sie sich während der Messung nicht.
4. Bei einer Handgelenksmessung ist das Gerät auf Herzhöhe zu halten.
5. Notieren Sie für jede Messung Datum und Uhrzeit und tragen Sie den Oberwert (Systole) und Unterwert (Diastole) zusammen mit dem Pulswert in den Blutdruckpass ein.
6. Bitte halten Sie zwischen zwei Messungen mindestens eine Minute Pause ein.
7. Die Blutdruckmessung ersetzt weder eine Therapie noch regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Arzt. Die vorgegebene Dosierung von Arzneimitteln darf keinesfalls eigenständig verändert werden.

■ Français

Indications concernant la mesure de la tension artérielle

1. Mesurez votre tension artérielle autant que possible le matin et le soir à la même heure.

2. Pour obtenir des valeurs comparables, effectuez toujours la mesure après cinq minutes de repos assis.
3. Vous ne devez ni parler ni bouger durant toute la durée de la mesure.
4. En cas de mesure au poignet, tenez l'appareil à hauteur du coeur.
5. Inscrivez à chaque fois la date et l'heure, la valeur correspondant à la Systole (valeur supérieure) et celle correspondant à la Diastole (valeur inférieure) ainsi que la valeur du pouls dans votre passeport pour la tension artérielle.
6. Veuillez respecter une pause d'au moins une minute entre deux mesures successives.
7. La mesure de la tension artérielle ne remplace ni un traitement ni des examens de contrôle réguliers effectués chez votre médecin. Ne modifiez en aucun cas, de votre propre chef, la prescription médicale

■ Español

Instrucciones para la automedición de la presión arterial

1. Si es posible, conviene tomarse la presión siempre a la misma hora por la mañana y por la noche.
2. Para obtener valores comparables, se recomienda tomarse la presión tras haber permanecido sentado en reposo durante cinco minutos.
3. No se debe hablar ni efectuar ningún movimiento durante la medición.

4. Si la medición se realiza en la muñeca, el aparato debe mantenerse a la altura del corazón.
5. Anote la fecha y la hora de cada medición e introduzca en la ficha de control el valor de la presión máxima (sistólica) y mínima (diastólica) junto con el pulso.
6. Es necesaria una pausa de al menos un minuto entre dos mediciones.
7. La medición de la presión arterial no sustituye ningún tratamiento ni control periódico en el médico. La dosis prescrita de un medicamento no puede modificarse por decisión propia bajo ningún concepto.

■ Português

Indicações para auto-medição da tensão arterial

1. Sempre que possível, faça a medição de manhã e à noite, à mesma hora.
2. De modo a obter leituras comparáveis, faça a medição após cinco minutos de repouso na posição de sentado.
3. Não fale nem se movimente durante a medição.
4. Em caso de medição no pulso, o aparelho deverá ser mantido à altura do coração.
5. Anote a data e hora de cada medição e registe na caderneta de tensão arterial o valor mais elevado (sístole) e o valor mais baixo (diástole) bem como o valor das pulsações.

6. Entre duas medições, faça pelo menos um minuto de pausa.

7. A medição da tensão arterial não substitui uma terapia nem exames de controlo regulares, pelo seu médico. A dosagem de medicamentos indicada pelo seu médico não deverá ser, de forma alguma, alterada por iniciativa própria.

■ Nederlands

Tips voor het zelf meten van de bloeddruk

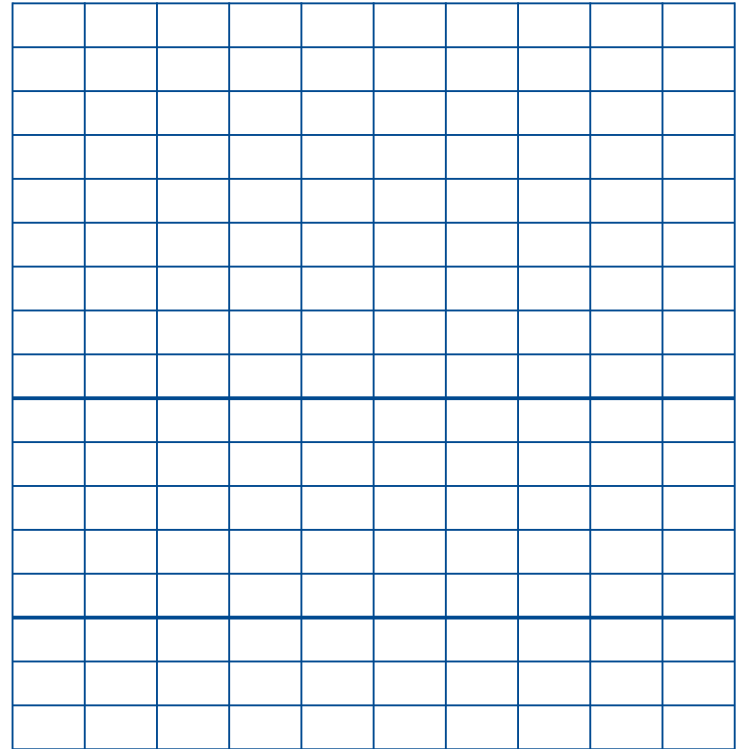
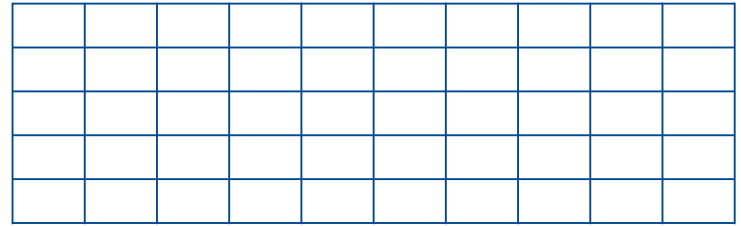
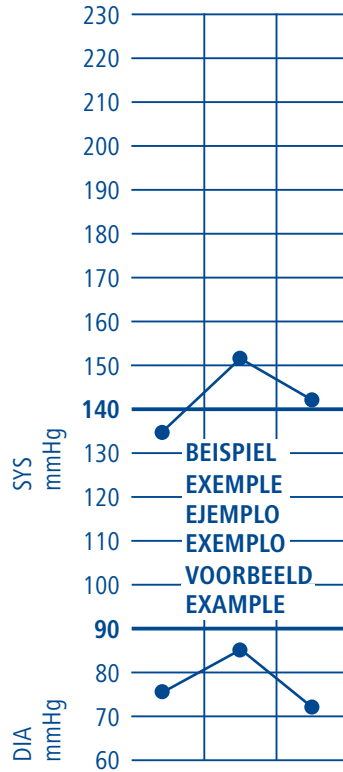
1. Meet uw bloeddruk regelmatig 's ochtends en 's avonds op ongeveer hetzelfde tijdstip.
2. Om vergelijkbare waarden te verkrijgen, dient u vijf minuten zittend uit te rusten alvorens te meten.
3. Tijdens de meting mag u niet bewegen of praten.
4. Bij de meting met een polsbloeddrukmeter moet de pols tijdens de gehele meetprocedure bewegingloos ter hoogte van het hart worden gehouden.
5. Noteer voor elke meting datum en tijd en de bovendruk (systole) en de onderdruk (diastole) samen met uw polsslag in uw bloeddrukpas.
6. Tussen twee opeenvolgende metingen moet minimaal 1 minuut rust in acht worden genomen.
7. Meting van de bloeddruk is geen vervanging van de behandeling en de regelmatige controles door de arts. De door de arts voorgeschreven dosering geneesmiddelen mag in geen geval op eigen initiatief worden veranderd.

■ English

Instructions for self-measurement of blood pressure

1. If possible you should measure your blood pressure in the morning and in the evening at the same time.
2. Comparable values require that you take a measurement after five minutes' rest sitting down.
3. You should not move or talk during the measurement process.
4. When taking a measurement at the wrist ensure that the wrist monitor is held at heart level.
5. After measuring your blood pressure, take down time and date and enter the higher value (systolic) and the lower value (diastolic) with your pulse rate in the diary.
6. When taking repeated measurements, relax for at least one minute between measurements.
7. Measurement of blood pressure does not replace either treatment or regular check-ups by your doctor. The drug dose prescribed by your doctor may therefore on no account be altered without consultation.

Datum · Date · Fecha · Data	10.8	10.8	11.8
Uhrzeit · Heure · Hora · Uur · Time	8.00	18.15	7.45
SYS	135	152	142
DIA	76	85	72
Puls · Pouls · Pulsações · Pulso · Polsslag · Pulse	75	70	86



Datum · Date · Fecha · Data

Uhrzeit · Heure · Hora · Uur · Time

SYS

DIA

Puls · Pouls · Pulsações · Pulso · Polsslag · Pulse

230

220

210

200

190

180

170

160

150

140

SYS
mmHg

130

120

110

100

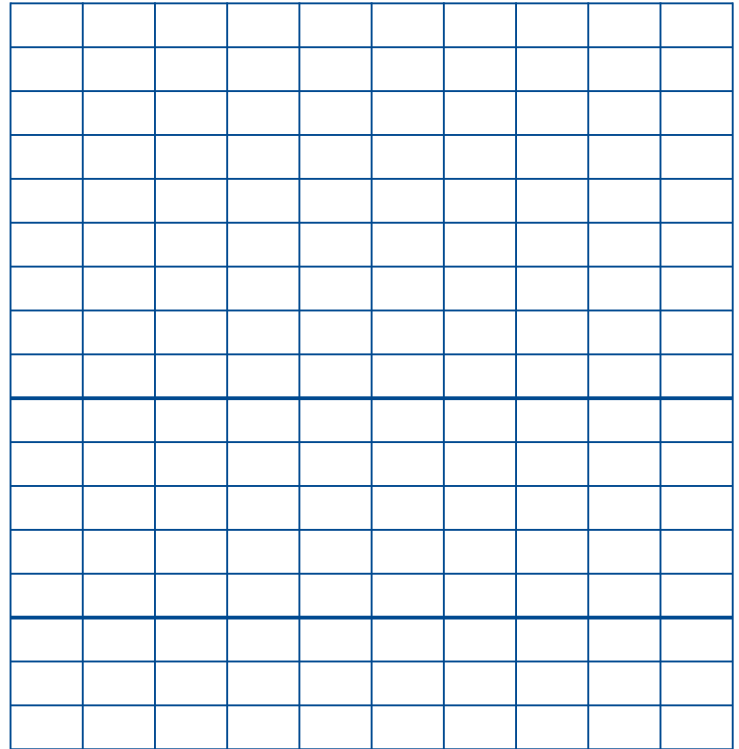
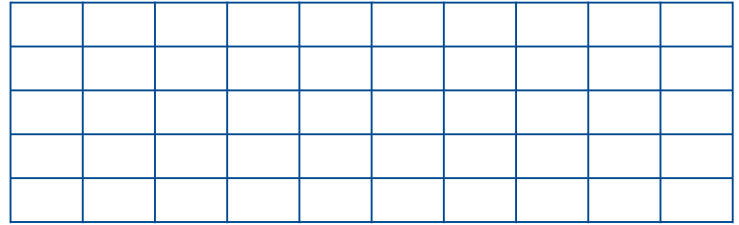
90

DIA
mmHg

80

70

60



Datum · Date · Fecha · Data

Uhrzeit · Heure · Hora · Uur · Time

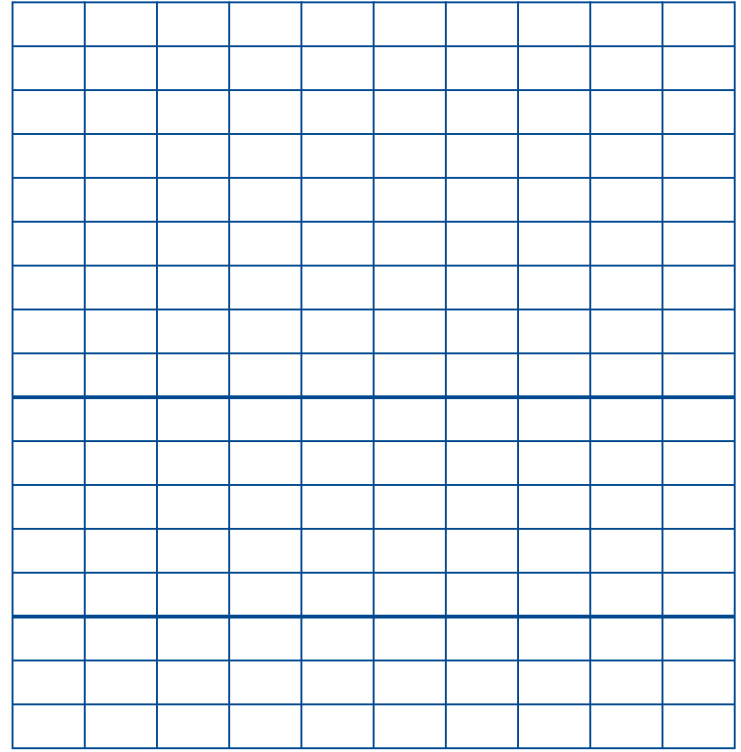
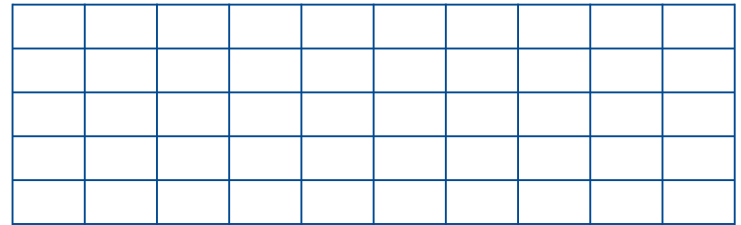
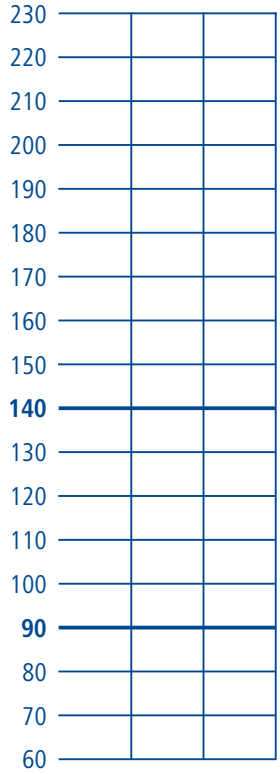
SYS

DIA

Puls · Pouls · Pulsações · Pulso · Polsslag · Pulse

SYS
mmHg

DIA
mmHg



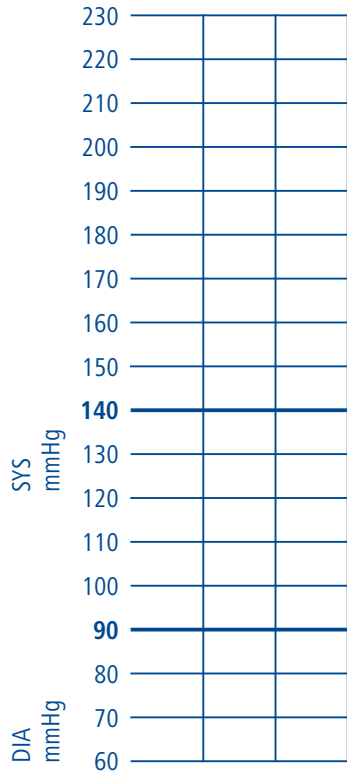
Datum · Date · Fecha · Data

Uhrzeit · Heure · Hora · Uur · Time

SYS

DIA

Puls · Pouls · Pulsações · Pulso · Polsslag · Pulse



The large grid on the right is used for recording blood pressure and pulse data. It is a 10x10 grid. The y-axis values are 60, 70, 80, 90, 100, 110, 120, 130, 140, 150, 160, 170, 180, 190, 200, 210, 220, 230. Two horizontal lines are drawn across the grid at 90 and 140 mmHg.

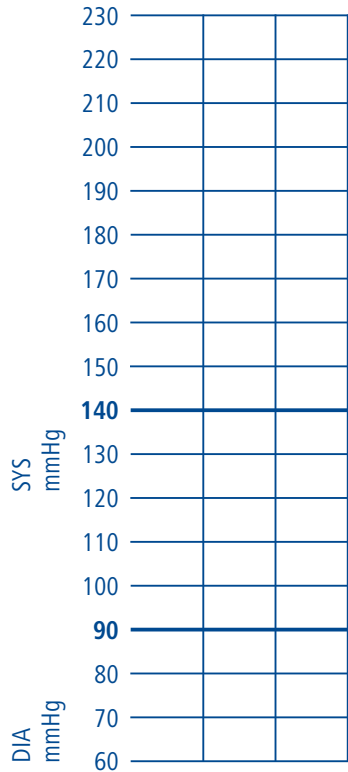
Datum · Date · Fecha · Data

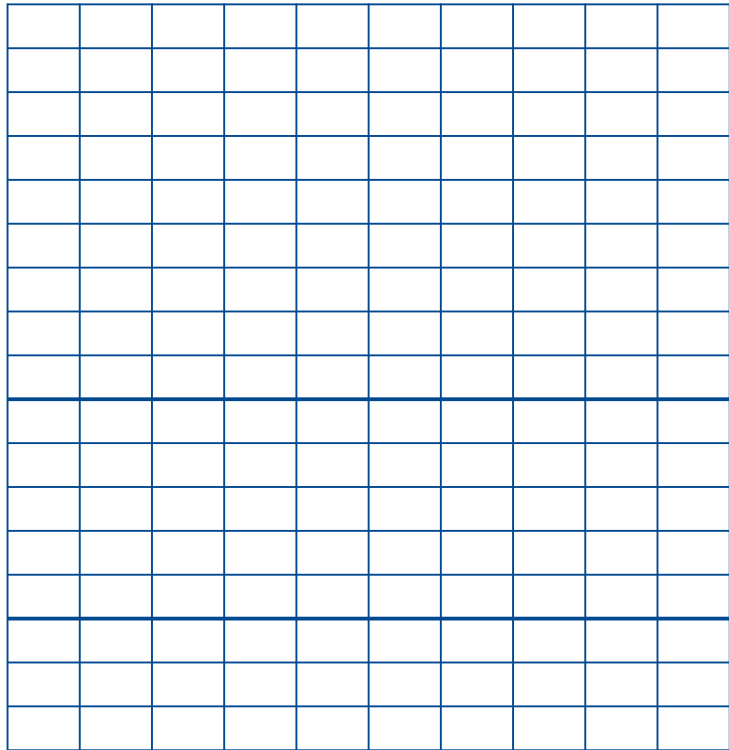
Uhrzeit · Heure · Hora · Uur · Time

SYS

DIA

Puls · Pouls · Pulsações · Pulso · Polsslag · Pulse





Datum · Date · Fecha · Data

Uhrzeit · Heure · Hora · Uur · Time

SYS

DIA

Puls · Pouls · Pulsações · Pulso · Polsslag · Pulse

