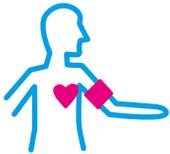


WIE MESSE ICH
MEINEN
BLUTDRUCK RICHTIG?



Entspannte Routine

Die Nutzung eines geprüften Oberarmmessgerätes ist empfehlenswert. Damit wird die Blutdruckmessung stets zur gleichen Tageszeit und nach einer 3 bis 5 minütigen Ruhepause sitzend durchgeführt.



Arm auf Herzhöhe

Immer derselbe Messarm wird auf Höhe des Herzens entspannt abgelegt. Er ist dabei nicht durchgestreckt sondern leicht gebeugt und wird nicht bewegt. Während der Messung wird nicht gesprochen.



Notieren und beobachten

Ein Ton signalisiert das Ende der Messung. Die Messwerte, das Datum und die Uhrzeit werden in einem Blutdruckpass notiert. Ebenso Besonderheiten im Tagesverlauf (bspw. Aufregung, Anstrengungen, Schlafstörungen, Probleme mit Medikamenten).



Wiederholungsmessung & Einflussfaktoren

Wird eine Blutdruckmessung wiederholt, so sollte mindestens eine Minute zwischen den Messungen pausiert werden. Wiederholungsmessungen können unterschiedliche Werte ergeben. Ebenso wie zu eng oder zu locker anliegende Manschetten.



Tipp – Komische Messergebnisse

Lassen Sie die Genauigkeit Ihres Blutdruckmessgerätes beispielsweise einmal im Jahr in einer Apotheke oder Arztpraxis Ihres Vertrauens abgleichen.