



BLUTHOCHDRUCK - HÖREN SIE AUF IHR HERZ!

So messen Sie Ihren Blutdruck richtig (mit Oberarmmanschette)

- Vermeiden Sie körperliche Anstrengung vor der Messung.
- Vor der Blutdruckmessung sollten Sie ca. fünf Minuten ruhig sitzen.
- Messen Sie zweimal täglich (z. B. morgens und abends).
- Vermeiden Sie enge Kleidung, da der Oberarm nicht durch Ärmel eingengt sein sollte.
- Messen Sie den Blutdruck in sitzender Position (Herzhöhe).
- Legen Sie die Manschette am Oberarm an, der Rand der Manschette soll ca. 2 – 3 cm über der Ellenbeuge fixiert werden.
- Legen Sie die Manschette nicht zu locker an, zwischen dem Oberarm und der Manschette sollte ein Finger breit Platz sein.
- Der Luftschlauch und das eingenahte Mikrofon sollten sich auf der Oberarminnenseite, direkt über der Arterie befinden.
- Nun starten Sie die Messung. Während der Messung sollten Sie weder reden, noch sich bewegen.
- Tragen Sie die gemessenen Werte in ein Tagebuch ein und nehmen Sie dieses zu Ihrem behandelnden Arzt mit.



WICHTIG! Lassen Sie Ihr eigenes Blutdruckmessgerät alle zwei Jahre messtechnisch kontrollieren, entweder durch den Hersteller oder im Fachgeschäft!