



Die richtige Blutdruckmessung

Bei der ersten Blutdruckmessung wird an beiden Oberarmen gemessen

- Ist der Blutdruck an einem Arm höher, so wird dieser nun immer zum Blutdruckmessen genommen
- Messung: 2x täglich – vor dem Frühstück, vor dem Abendessen

Vorbereitung

- 30 Minuten davor kein Kaffee, Rauchen und Sport
- Ca. 5 Minuten komfortables Sitzen in ruhiger Umgebung
- Beide Füße sind am Boden und nicht überkreuzt
- Lehnen Sie den Rücken an
- Richtige Manschettengröße verwenden

Durchführung

- Manschette am unbedeckten Oberarm anlegen
- Unterer Rand ist ca. 1–2 cm über der Armbeuge (Herzhöhe)
- Während der Messung nicht sprechen
- Arm locker auf einen Tisch legen und ruhig sitzen
- Beginnen Sie mit der Messung
- Machen Sie zwischen den Messungen mindestens eine Minute Pause
- Werte notieren (1. Wert: Systole, 2. Wert: Diastole, 3. Wert: Puls)

Weitere Informationen

- Bevorzugen Sie ein Gerät mit einer automatischen Dreifach-Messung
 - Dreifachmessung: z.B. bosch medicus exclusive ca. 80€
 - Einfachmessung: z.B. bosch medico uno 50€
- Sorgen Sie für eine jährliche Wartung des Geräts