



Richtig Blutdruck messen in **5** Schritten

1

Zweimal täglich messen – morgens und abends

Menschen mit Bluthochdruck sollten regelmäßig ihren Blutdruck messen – und zwar morgens und abends. Eine solche standardisierte Messung macht die Werte vergleichbar. Morgens heißt, bevor der Tag beginnt, abends heißt, wenn der Tag abgeschlossen ist. Patienten, die blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, sollten die Messung vor der Tabletteneinnahme durchführen.



2

Vor der Messung zur Ruhe kommen!

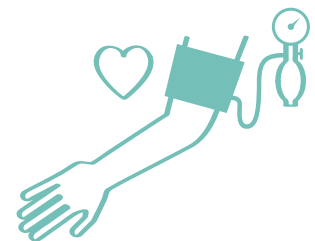
Eine typische Fehlerquelle ist, dass die Blutdruckmessung nicht in Ruhe durchgeführt wird. Man sollte sich vor der Blutdruckmessung hinsetzen und ca. drei Minuten lang entspannen. Dabei soll man auch nicht telefonieren, Nachrichten tippen oder fernsehen. Außerdem sollten körperliche oder seelische Belastungen rund 30 Minuten vor dem Messen vermieden werden.



3

Manschette auf Herzhöhe anlegen

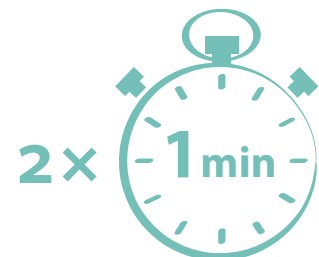
Während der Messung sitzt der Patient entspannt angelehnt auf einem Stuhl mit beiden Füßen auf dem Boden. Die Manschette des Blutdruckgeräts muss so angelegt werden, dass sie auf Herzhöhe sitzt. Bei Oberarmmanschetten ist das fast automatisch der Fall. Bei Handgelenkmanschetten empfiehlt es sich, ein Kissen auf einen Tisch zu legen, damit die Manschette während der Messung auf Herzhöhe liegt.



4

Zwei Messungen im Abstand von einer Minute durchführen

Es wird empfohlen, immer zweimal hintereinander im Abstand von einer Minute zu messen. Der zweite Messwert sollte dann notiert werden, beispielsweise in einen Blutdruckpass der Deutschen Hochdruckliga.



5

Blutdruckwerte dokumentieren

Tragen Sie den gemessenen Blutdruckwert in Ihren Blutdruckpass der Deutschen Hochdruckliga ein oder dokumentieren Sie die Werte digital, entweder in dem interaktiven PDF des Blutdruckpasses (online abrufbar unter www.meinblutdruckpass.de) oder in einer speziellen Blutdruck-App. Moderne Blutdruckmessgeräte verfügen über Schnittstellen, die die Daten direkt in eine Blutdruck-App einfügen und so dem Arzt eine leichte Auswertung ermöglichen.





Anleitung: Blutdruckmessung 1 Woche pro Monat, von Montag bis Sonntag, morgens und abends in Ruhe, immer zur selben Zeit. Werte notieren und nach der Messwoche aus allen Werten den Durchschnitt berechnen. Bei einem Wochendurchschnitt **über** 135/85 mmHg den Arzt oder die Ärztin informieren.

Name: _____

Zielblutdruck: **unter 135/85 mmHg**
(Wochendurchschnitt)

Monat: _____

	morgens		abends		
	SYS	DIA	SYS	DIA	
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					#meinblutdruck ✓ passt ✗ passt nicht
Durchschnitt					<input type="checkbox"/>

Monat: _____

	morgens		abends		
	SYS	DIA	SYS	DIA	
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					#meinblutdruck ✓ passt ✗ passt nicht
Durchschnitt					<input type="checkbox"/>

Monat: _____

	morgens		abends		
	SYS	DIA	SYS	DIA	
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					#meinblutdruck ✓ passt ✗ passt nicht
Durchschnitt					<input type="checkbox"/>