



RICHTIG BLUTDRUCK MESSEN IN 4 SCHRITTEN

1. MESSEN SIE DEN BLUTDRUCK NACH ANORDNUNG IHRES BEHANDELNDEN ARZTES BZW. IHRER ÄRZTIN

- › Alle Patientinnen und Patienten sollen täglich den Blutdruck messen
- › regelmäßige Messungen machen die Werte vergleichbar
- › Messen Sie nach Möglichkeit immer zu ähnlichen Tageszeiten, wenn nichts Weiteres bei Ihnen angeordnet wurde.
- › die Messung soll frühestens 1 Stunde nach der Tabletteneinnahme durchgeführt werden.

2. VOR DER MESSUNG ZUR RUHE KOMMEN

- › Die Blutdruckmessung muss in Ruhe durchgeführt werden.
- › Man sollte sich vor der Blutdruckmessung hinsetzen und ca. fünf Minuten lang entspannen

3. MESSUNG DURCHFÜHREN, MANSCHETTE ANLEGEN

- › Sitzen Sie während der Messung entspannt angelehnt auf einem Stuhl mit beiden Füßen auf dem Boden.
- › Legen Sie die Manschette ca. 2 – 3 cm oberhalb der Ellenbeuge an
- › Der Schlauch muss von der Ellenbeuge nach unten Richtung Handgelenk führen
- › Während der Messung muss die Manschette ca. auf Herzhöhe sein, legen Sie hierzu den Arm locker auf den Tisch
- › Vermeiden Sie während der Messung Gespräche oder starke Bewegungen

4. BLUTDRUCKWERTE DOKUMENTIEREN

- › Dokumentieren Sie die Blutdruckwerte mit Datum
- › Das Blutdruckmessgerät zeigt Ihnen 3 Werte an:
Die oberen beiden Werte sind der Blutdruck (z. B.: 120/70)
und der unterste ist der Puls (z. B. 70)
- › Nutzen Sie hierfür das vorgesehene Formular
- › Beachten Sie für die Abgabe der Werte die in der Klinik geltenden Abläufe
- › Besprechen Sie die Werte beim nächsten Arzttermin mit Ihrem behandelnden Arzt bzw. Ihrer Ärztin