

Blutdruckmessen, aber richtig!

SYS
mmHg

DIA
mmHg

Puls
/min

Datum

____ . ____ . ____

Uhrzeit

____ . ____



Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention

Zielwerte **Selbstmessung unter 135 / 85 mmHg**
Praxismessung unter 140 / 90 mmHg

Es reicht aus, wenn nur ein Wert (der obere oder der untere Wert) nach mehreren Messungen zu verschiedenen Zeiten erhöht ist. Da der Blutdruck im Tagesverlauf schwankt, ist eine einzelne Messung nicht aussagekräftig.

Tipps zur Blutdruckselbstmessung

- Regelmäßig mit der passenden Manschettengröße auf Herzhöhe messen.
- Den Mess-Arm nicht durch Kleidung oder Schmuck abschnüren.
- Entspannt auf einem Stuhl sitzen. Beide Beine auf den Boden stellen. Nach 5 Min. Pause mit Messung beginnen. 30 Min. davor körperliche Aktivitäten vermeiden.
- Während der Messung nicht bewegen und reden.
- Den Blutdruck zweimal im Minutenabstand messen. Den zweiten (meist niedrigeren) Wert notieren. Bei unregelmäßigen Herzschlägen dreimal im Minutenabstand messen und den Mittelwert notieren.

Lernen Sie Ihren Blutdruck kennen und messen.

www.blutdruckmessen-aber-richtig.de

