



Anleitung zur korrekten Blutdruckselbstmessung zu Hause

1. Bevor Sie den Blutdruck messen möchten, sollten Sie Ihren Körper ca. 15 Minuten zur Ruhe kommen lassen. Stress, Anstrengung oder Aufregung können den Blutdruck in die Höhe treiben. Auch das Rauchen kann den Blutdruck beeinflussen. Sie sollten optimalerweise 30 Minuten vor der Messung nicht rauchen.
2. Benutzen Sie ein klinisch validiertes Blutdruck-Messgerät, denn nur verlässliche Messergebnisse geben Sicherheit.
3. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, optimalerweise neben einem Tisch, damit Sie den Arm bequem auflegen können. Die Manschette ist so automatisch auf Herzhöhe.
4. Achten Sie auf die richtige Manschettengrösse.
5. Machen Sie den linken Oberarm frei. Manschette nicht über die Kleidung anziehen.
6. Legen Sie die Manschette 2 cm über der Ellenbeuge um den linken Oberarm an. Achten Sie dabei auf die Markierungen auf der Manschette.
7. Legen Sie den Arm locker auf den Tisch oder lassen Sie ihn locker hängen. Vermeiden Sie jegliche Anspannung der Muskulatur, lehnen Sie an die Stuhllehne an.
8. Während der Messung sollten Sie nicht essen oder sprechen.
9. Drücken Sie die Start Taste auf dem Gerät, die Messung beginnt.
10. Das Ergebnis der Messung erscheint.

Tragen Sie das Ergebnis mit Datum und Uhrzeit in Ihrem Blutdruckpass ein und bringen Sie die Ergebnisse zur nächsten Konsultation beim Arzt mit.