



## 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. Führen Sie die Messung in einer ruhigen Umgebung durch.
2. Benutzen Sie ein klinisch validiertes Blutdruck-Messgerät mit der richtigen Manschettengrösse, 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. Sie sollten stets in derselben Position messen.
4. Machen Sie den linken oder rechten Oberarm frei. Manschette nicht über die Kleidung anziehen.
5. Legen Sie die Manschette 2 cm über der Ellenbeuge um den Oberarm an. Achten Sie dabei auf die Markierungen auf der Manschette. In der Manschette sollten sich keine Falten befinden.
6. 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.
7. Während der Messung sollten Sie nicht Essen oder Sprechen.
8. Drücken Sie die Start Taste auf dem Gerät, die Messung beginnt.
9. Das Ergebnis der Messung erscheint. Müssen Sie die Messung wiederholen, machen Sie zwischen den Messungen 10 min Pause.

Tragen Sie das Ergebnis mit Datum und Uhrzeit in Ihrem Blutdruckpass ein und bringen Sie die Ergebnisse zur nächsten Konsultation beim Arzt mit. Bei Fragen rufen Sie doch einfach bei uns an.