

# Selbstmessung Zuhause: Richtig Blutdruck messen

## Patienten - Ratgeber



Bei der Blutdruckmessung ermitteln Sie den oberen Blutdruckwert (Systole) und den unteren Blutdruckwert (Diastole). Der systolische Wert beschreibt den Blutdruck der Anspannungs- und Auswurfphase des Herzens, während man bei der Entspannungs- und Einströmphase von der Diastole spricht.

Verwenden Sie ein geeichtes Blutdruckmessgerät - nach Möglichkeit mit Oberarmmanschette. Beachten Sie die Bedienungsanleitung des Gerätes.

Wenn Sie mit der Aufzeichnung Ihrer Blutdruckwerte starten, sollten Sie bestimmen, ob Sie die Blutdruckmessungen am linken oder rechten Arm durchführen. Messen Sie hierzu an beiden Armen den Blutdruck und führen Sie die nachfolgenden Blutdruckmessungen an dem Arm mit dem höheren Blutdruckwert durch.

Der Blutdruck sollte, soweit von Ihrem Therapeuten nicht anders vorgegeben, in der Regel morgens vor der Einnahme Ihrer blutdrucksenkenden Medikamente, gemessen werden.

Trinken Sie vor der Blutdruckmessung weder Kaffee noch Schwarztee. Auch auf Rauchen und Alkoholkonsum sollte vor der Blutdruckmessung – oder noch besser grundsätzlich – verzichtet werden.

Kommen Sie vor der Blutdruckmessung zur Ruhe, setzen Sie sich dazu mindestens 5 Minuten vor der Blutdruckmessung hin und entspannen sich.

Stellen Sie die Beine nebeneinander auf den Boden, schlagen Sie die Beine nicht übereinander, da dies durch Anspannung der Muskulatur den Blutdruck erhöht. Legen Sie den Arm, an dem Sie den Blutdruck messen, auf eine Armlehne oder einem Tisch ab.

Legen Sie die Blutdruckmanschette richtig an!

Die Blutdruckmanschette sollte sich am Oberarm auf Höhe des Herzens befinden. Die Blutdruckmanschette sollte nicht über der Kleidung angelegt werden. Der Verschluss der Blutdruckmanschette sollte außen liegen, der aufblasbare Teil auf der Innenseite des Oberarms und die Schläuche sollten in Richtung der Hand zeigen - die meisten Blutdruckmanschetten tragen hierzu entsprechende Beschriftungen. Zwischen Manschette und Oberarm sollte ein Finger passen, ansonsten ist die Blutdruckmanschette zu eng angelegt. Bei Blutdruckmessgeräten zur Messung am Handgelenk legen Sie diese entsprechend der Bedienungsanleitung an.

Während der Blutdruckmessung sollten Sie nicht sprechen und auch den Arm nicht bewegen.

Es ist ratsam den Blutdruck zweimal mit einer Pause von etwa einer halben Minute zu messen. Es gilt dann der Durchschnittswert aus den beiden Messungen.

Dokumentieren Sie Ihre Blutdruckwerte in einem Blutdruck-Tagebuch (siehe Rückseite) und nehmen dieses zu Ihrem nächsten Praxisbesuch mit.



Steierl-  
Pharma GmbH

Mühlfelder Str. 48  
82211 Herrsching

Telefon: 0 81 52 / 93 22 -0 eMail: info@steierl.de  
Telefax: 0 81 52 / 93 22 44 Internet: www.steierl.de

