PATIENTENINFORMATION

Blutdruck zu Hause richtig messen

Mit wenigen einfachen Regeln werden Ihre Werte verlässlich und vergleichbar. So können wir Ihre Behandlung gezielt anpassen.

01
Das passende Gerät

Ein klinisch geprüftes Oberarmgerät liefert die verlässlichsten Werte. Die Manschette muss zum Armumfang passen. Ein Handgelenkgerät nur, wenn es am Oberarm nicht geht.

02
Vorher zur Ruhe kommen

30 Minuten vorher kein Kaffee, keine Zigarette, kein Essen und keine Anstrengung. Dann 5 Minuten ruhig sitzen, am besten in einem ruhigen Raum.

03
Entspannt sitzen

Rücken anlehnen, beide Füße flach auf den Boden stellen, die Beine nicht übereinanderschlagen. Den Arm locker auf dem Tisch ablegen.

04
Manschette auf Herzhöhe

Die Manschette am nackten Oberarm anlegen. Die Mitte des Oberarms liegt dabei auf Höhe des Herzens. Während der Messung nicht sprechen.

05
Morgens und abends, je zweimal

Zwei Messungen mit einer Minute Pause dazwischen. Jeweils vor dem Essen und vor der Einnahme Ihrer Blutdruckmedikamente.

06
Alle Werte festhalten

Jeden Wert mit Datum und Uhrzeit notieren oder im Gerät speichern, auch ungewöhnliche Werte. Bringen Sie die Werte zu Ihrem Termin mit.

Gut zu wissen

Messen Sie vor einem Termin möglichst 7 Tage lang, mindestens 3 Tage. Aussagekräftig ist der Mittelwert über alle Tage, nicht ein einzelner Wert.

135/85 mmHg

Liegt Ihr Mittelwert zu Hause bei 135/85 mmHg oder darüber, sprechen Sie uns bitte an.

Grundlage: Empfehlungen der Europäischen Gesellschaft für Hypertonie (ESH) zur Blutdruckmessung zu Hause. Diese Information ersetzt keine ärztliche Beratung.

ZENTRUM FÜR
Kardiale Medizin

Prof. Dr. med. Joachim Weil
Wakenitzstraße 61 • 23564 Lübeck
Telefon 0451 7073916 • kardialemedizin.de