

## Blutdruckmessen zu Hause

### Was ist zu beachten?

- Benutzen Sie ein klinisch validiertes Blutdruck-Messgerät für den Oberarm – denn nur verlässliche Messergebnisse geben Sicherheit.
- Achten Sie auf die richtige Manschettengrösse - 2 Fingerbreite oberhalb Ellenbeuge anbringen - Messung ist sowohl am linken wie am rechten Arm möglich.
- Entspannen Sie sich mindestens 5-10 Minuten vor der Messung.
- Sitzen Sie beim Blutdruckmessen bequem, aber aufrecht. Achten Sie darauf, dass sich der Messpunkt auf Herzhöhe befindet und dass der Arm entspannt liegt, idealerweise auf einer Tischplatte.
- Verhalten Sie sich während der Messung ruhig – Bewegung, Husten, Lachen oder Sprechen kann die Ergebnisse verfälschen. Vermeiden Sie ausserdem die Beine übereinander zu schlagen, auch dies kann die Ergebnisse beeinflussen.
- Messen Sie immer in der gleichen Position, möglichst zur gleichen Zeit (idealerweise am Morgen und Abend), am gleichen Arm und mit demselben Gerät - nur so sind die Werte sinnvoll vergleichbar.
- Tragen Sie die Werte in den Blutdruckpass ein.

