

## Mein Blutdrucktagebuch

Name: \_\_\_\_\_  
 Alter: \_\_\_\_\_

### Medikamente:

Name	Dosierung	Einnahmeschema (z.B. 1-0-1)

### Allergien/ Unverträglichkeiten:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Wie messe ich meinen Blutdruck zuhause richtig?

Elektronische Geräte für den Oberarm oder das Handgelenk ermöglichen es, den Blutdruck selbst zu messen. Auf folgendes ist dabei zu achten:

Die Blutdruckmessung sollte in Ruhe erfolgen, in einem ruhigen Umfeld. Setzen Sie sich und warten Sie 5 Minuten bevor Sie mit der Messung beginnen.

Kleidung am Oberarm sollte entfernt werden, um einen Blutstau zu verhindern.

Die Füße sollten flach auf dem Boden stehen.

Die Manschette bzw. das Messgerät muss sich bei der Messung auf Herzhöhe befinden. Bei Messgeräten für das Handgelenk, wird der Arm dafür entsprechend angewinkelt.

Der Arm bzw. Ellenbogen liegt entspannt auf einem Tisch, einer Armlehne o.ä. um zuverlässige Blutdruckwerte zu erhalten, ist es sinnvoll, mehrfach zu messen, und zwar jeweils im Abstand von ein bis zwei Minuten.

