



Checkliste für die Blutdruckmessung

- Lassen Sie sich von einem Arzt/Apotheker den korrekten Umgang mit dem Messgerät zeigen.
- Bevor Sie mit der Messung beginnen, sollten Sie eine Ruhepause von ca. 3 Minuten einlegen.
Bei Mehrfachmessungen sollten die Messbedingungen annähernd vergleichbar sein (z.B. morgens, beim Frühstück aber vor dem ersten Kaffee)
- Überprüfen Sie die korrekte Lage von Manschette und Mikrophon. Achten Sie auf den korrekten Manschettensitz beim Anlegen des Messgerätes.
- Vor allem bei der Messung am Handgelenk ist darauf zu achten, dass die Messung auf Herzhöhe erfolgt.
- Der Messarm darf nicht von eng anliegender Kleidung „eingeschnürt“ sein.
- Führen Sie „Tagebuch“ über Ihre Messungen mit Datum, Uhrzeit und Werten.
- Treten Beschwerden auf, die mit niedrigem Blutdruck in Verbindung stehen könnten, ist die Messung des Blutdrucks beim Auftreten der Beschwerden wichtig. Dokumentieren Sie Blutdruckwerte und Beschwerden im Zusammenhang.
- Besprechen Sie die Auswertungen Ihrer Messungen in regelmäßigen Abständen mit Ihrem Arzt.