

## Blutdruckprotokoll

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

Datum	Zeitpunkt	Oberer Wert	Unterer Wert	Puls
	Vor dem Frühstück			
	Vor dem Abendessen			
	Vor dem Frühstück			
	Vor dem Abendessen			
	Vor dem Frühstück			
	Vor dem Abendessen			
	Vor dem Frühstück			
	Vor dem Abendessen			
	Vor dem Frühstück			
	Vor dem Abendessen			
	Vor dem Frühstück			
	Vor dem Abendessen			

## Regeln zur Blutdruckmessung zu Hause:

- Der Blutdruck wird über einen Zeitraum von einer Woche jeweils vor dem Frühstück und vor dem Abendessen vor der Einnahme der Medikamente gemessen.
- Die Messung sollte nach 5-minütiger Ruhe in entspannter Umgebung erfolgen.
- Die erste Messung sollte an beiden Armen erfolgen, da der Blutdruck oft an beiden Armen unterschiedlich ist.
- Der höhere Blutdruckwert ist der richtige.
- Die Manschette muss eng anliegen. Bei zu lockerer Manschette wird ein zu hoher Blutdruck gemessen.
- Die Manschette soll beim Messen auf Herzhöhe sein.
- Die Luft sollte langsam abgelassen werden.
- Wenn Sie mehrere Male messen, sollte zwischen den Messungen mindestens eine Minute verstreichen. Der niedrigste gemessene Wert gilt.
- Wenn Sie sehr kräftige Oberarme haben, ist die Standard-Manschettengröße vielleicht für Sie zu klein.
- Zu kleine Manschetten messen einen falsch zu hohen Blutdruck. Besorgen Sie sich dann eine größere Manschette oder verwenden Sie ein Handgelenks-Blutdruckmessgerät.