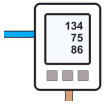

Blutdruckmessung (Name; Geb.): _____

Datum	Idealerweise zwischen 6 und 9 Uhr morgens				Idealerweise zwischen 18 und 21Uhr abends				Gewicht	Bemerkungen
	Uhrzeit	oberer Wert	unterer Wert	Puls	Uhrzeit	oberer Wert	unterer Wert	Puls		

© P3 Günter Stamp 2021

Medikamentenplan

Medikament	Morgens	Mittags	Abends	Nachts/Spät	Bemerkungen

Kategorie	Systolischer Blutdruck	Diastolischer Blutdruck
Tief	<100	<60
Optimal	<120	<80
Normal	<130	<85
Hoch-normal	130-139	85-89
Grad 1 (milde Hypertonie)	140-159	90-99
Grad 2 (moderate Hypertonie)	160-179	100-109
Grad 3 (schwere Hypertonie)	>=180	>=110

Wie messe ich richtig Blutdruck?

- Messen Sie Ihren Blutdruck zweimal täglich immer zu den gleichen Zeiten, idealerweise zwischen 6 und 9 Uhr morgens sowie zwischen 18 und 21 Uhr abends.
- Messen Sie Ihren Blutdruck immer vor der Einnahme blutdrucksenkender Medikamente.
- Entspannen Sie sich etwa 5 Minuten vor sowie während der Blutdruckmessung und vermeiden Sie möglichst jede Bewegung.
- Messen Sie den Blutdruck immer an demselben Arm. Führen Sie dafür zu Beginn der Langzeitmessung eine Vergleichsmessung durch und messen Sie fortan an dem Arm, bei dem der Blutdruck höher war. Bei Verletzungen oder nach Operationen an einem Arm, wählen Sie den anderen.
- Blutdruckmessgeräte gibt es mit Manschetten in verschiedenen Breiten. Wählen Sie die Blutdruckmanschette in der zu Ihrem Arm passenden Breite aus. Sind Sie sich unsicher, ob die Manschette zu breit oder schmal ist, fragen Sie Ihren Arzt um Rat.
- Stellen Sie sicher, dass die Manschette vor dem Messen luftleer ist und legen Sie sie dann straff um den Arm.
- Der Arm sollte bei der Messung unbekleidet sein, sodass die Manschette auf der Haut aufliegt. Wenn Sie dafür den Ärmel hochkrempeln, achten Sie darauf, dass dieser nicht zu eng anliegt und so möglicherweise den Blutfluss beeinträchtigt.
- Die Manschette sollte sich während der Messung auf Herzhöhe befinden. Bei Oberarm-Blutdruckmessgeräten ist das automatisch der Fall. Beim Messen mit einem Handgelenk-Blutdruckmessgerät legen Sie Ihre Hand am besten auf Ihrer Schulter ab.

Die häufigsten Messfehler beim Blutdruck messen

- Sie hatten vor der Messung keine mindestens fünf Minuten währende Ruhephase.
- Sie haben vor der Messung Kaffee, Schwarztee oder Alkohol getrunken oder geraucht.
- Sie reden oder bewegen sich während der Messung.
- Sie sind während der Messung sehr aufgeregt.
- Sie führen die Messung nach der Einnahme blutdrucksenkender Medikamente durch.
- Die Manschette befindet sich nicht auf Herzhöhe.
- Die Manschette sitzt zu Beginn der Messung zu locker.
- Die Manschette ist zu klein für Ihren Armumfang.
- Sie messen am falschen Arm.

© P3 Günter Stamp 2021