



**Blutdruck-Messung**

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei der Blutdruck-Einstellung ist Ihre Mitarbeit gefragt.

- Blutdruck an **3 Tagen 3 x messen**.
- Die Werte mit Uhrzeit in die Tabelle eintragen.
- Bitte führen Sie die Messungen **im Sitzen** und **nach 5 Minuten Ruhezeit** durch.
- Die Manschette immer auf die nackte Haut legen, nicht über Pullover oder Hemd.
- Bei einem Handgelenk-Gerät bitte im Sitzen messen und das Gerät auf Herzhöhe halten.
- Der Messung erfolgt grundsätzlich **immer am gleichen Arm**, vorzugsweise links (herznah). Optimalerweise messen Sie zunächst an beiden Armen. Es gilt: Der höhere Wert zählt. Notieren Sie eine mögliche Differenz. Messen Sie künftig eher an dem Arm mit den höheren Werten.

Name: \_\_\_\_\_, Vorname: \_\_\_\_\_,

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Tag 1		Tag 2		Tag 3	
Uhrzeit	Blutdruck	Uhrzeit	Blutdruck	Uhrzeit	Blutdruck