

BLUTDRUCK SELBST MESSEN – ABER RICHTIG

Denn nur richtiges Messen liefert richtige Messwerte!



Gönnen Sie sich vor jeder Messung **2 Minuten Ruhe**.



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und messen Sie **entspannt**. Legen Sie den Arm, an dem Sie messen, auf den Tisch.



Achten Sie darauf, dass die Manschette passt. Der **Messpunkt** sollte sich **auf Herzhöhe** befinden.



Messen Sie **regelmäßig**. Schon eine Woche pro Monat reicht. Ideal ist es, wenn Sie morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen die Messungen vornehmen.

Tipp

Verwenden Sie zum Messen ein von der Deutschen Hochdruckliga (www.hochdruckliga.de) empfohlenes Gerät, das eine hohe Messgenauigkeit garantiert.

TRAGEN SIE BITTE HIER IHRE MESSWERTE EIN.

So gehen Sie vor:

Messen Sie Ihren Blutdruck 1 Woche pro Monat (Montag bis Sonntag); anschließend haben Sie frei!

Messen Sie jeweils morgens und abends. Bitte setzen Sie sich dazu und warten Sie 2 Minuten. Am besten messen Sie immer zur selben Zeit.

Alles Wissenswerte zum Thema Blutdruck finden Sie auf gesundheitswelt.allianz.de/blutdruck

- ✓ Wert unter 135/85 mmHg
- ✗ Wert über 135/85 mmHg

MONAT:

	morgens	abends	✓ ✗
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

MONAT:

	morgens	abends	✓ ✗
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

MONAT:

	morgens	abends	✓ ✗
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

MONAT:

	morgens	abends	✓ ✗
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Mittelwert*			

*Bitte zählen Sie die einzelnen Werte einer Woche (je Spalte) zusammen und teilen Sie diese durch die Anzahl der gemessenen Tage. So erhalten Sie den Mittelwert. Der Mittelwert sollte 135/85 mmHg nicht überschreiten. Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt. Einzelwerte über 135/85 mmHg sind unproblematisch.