

## Blutdruckprotokoll

So messen Sie Ihren Blutdruck richtig:

- Automatisches, validiertes **Oberarmgerät** mit Prüfsiegel, Speicherfunktion, Mittelwert- und Trendanalyse
- Manschettengröße nach Oberarmumfang gemäß Herstellerangaben
- Sitzend, Manschette auf Herzhöhe
- Bei der ersten Messung den Blutdruck an beiden Armen bestimmen. Für folgende Messungen den Arm mit den höheren Messwerten verwenden.
- Erste Messung nach 5 Minuten Ruhe, zweite Messung nach weiteren 1-2 Minuten
- Täglich 4 Selbstmessungen über 7 Tage (2 morgens, 2 abends; vor der Medikamenteneinnahme)

	morgens		abends	
Tag	Messung 1*	Messung 2*	Messung 1*	Messung 2*
1	/	/	/	/
2	/	/	/	/
3	/	/	/	/
4	/	/	/	/
5	/	/	/	/
6	/	/	/	/
7	/	/	/	/
<b>Mittelwert:</b>	/	/	/	/

\*Systolisch/diastolisch, alle Angaben in mmHg