

## Blutdruck - Die Vorbereitung und Messung

Um korrekte Werte zu ermitteln, sollten Sie folgende Punkte beachten:

Stellen Sie das Gerät auf eine stabile Unterlage. Bereiten Sie alles zur Messung gemäss Anleitung vor.

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Die Manschette sollte auf Herzhöhe angelegt werden. Strecken Sie den Arm nicht durch.

Selbstmessung:

Die folgenden Messempfehlungen beziehen sich auf Oberarmgeräte. Wenn Sie ein Handgelenkgerät verwenden, müssen Sie den Unterarm auf Herzhöhe anheben.

1. Legen Sie die Manschette gemäss Anleitung um den unbekleideten Oberarm und ziehen Sie sie an. Aufgerollte Kleiderärmel sollten nicht in den Arm einschneiden.
2. Falls ihr Oberarmumfang mehr als 33 cm ist, sollten Sie eine breitere Manschette benutzen.
3. Kontrollieren Sie, ob die Manschette richtig sitzt (1 bis 2 cm oberhalb der Armbeuge). Achten Sie auf allfällige Markierungen am Gerät oder der Manschette.
4. Legen Sie den Arm bequem, nicht durchgestreckt, und mit der Handfläche nach oben auf die Armlehne Ihres Stuhls oder auf einen Tisch. Die Manschette soll auf Herzhöhe liegen.
5. Entspannen Sie sich vor der Messung mindestens fünf Minuten. Sitzen Sie bequem, aber aufrecht, atmen Sie ruhig und gleichmässig.
6. Lösen Sie den Messvorgang an Ihrem Gerät aus (Start-Taste). Bewegen Sie sich während der Messung nicht, berühren Sie das Gerät nicht und unterlassen Sie ebenfalls das Sprechen.
7. Führen Sie die erste Messung an beiden Armen durch, anschliessend messen Sie immer an dem Arm, bei dem Sie die höheren Werte gemessen haben.
8. Ist die Messung abgeschlossen, erscheinen die Werte des oberen (systolischen) und unteren (diastolischen) Blutdrucks auf dem Display (zum Beispiel: 135/82 mmHg).

Wenn Sie Ihren Blutdruck regelmässig selbst messen, tragen Sie die Werte in einen Blutdruckpass oder ein Formular ein. Ein solches finden Sie ebenfalls auf unserer Webseite. Notieren Sie auch besondere Vorkommnisse oder Beschwerden, die einen Einfluss auf die Werte haben können. Nehmen Sie den Blutdruckpass/das Formular mit, wenn Sie zur Arztkontrolle kommen.

### Normwerte:

	<b>systolisch (mmHg)</b>	<b>diastolisch (mmHg)</b>
<b>optimal</b>	< 120 und	< 80
<b>normal</b>	120-129 und/oder	80-84
<b>hochnormal</b>	130-139 und/oder	85-89
<b>Hypertonie Grad 1</b>	140-159 und/oder	90-99
<b>Hypertonie Grad 2</b>	160-179 und/oder	100-109
<b>Hypertonie Grad 3</b>	> 180 und/oder	> 110
<b>isolierte systolische Hypertonie</b>	> 140 und	< 90