

Blutdruckinformation

Normwerte des Blutdrucks	
Praxismessung	<140 und < 90 mmHg
Selbstmessung des Blutdrucks	<135 und < 85 mmHg
24 Stunden Blutdruckmessung (Wachphase)	<135 und < 85 mmHg
24 Stunden Blutdruckmessung (Schlafphase)	<120 und < 70 mmHg
24 Stunden Blutdruckmessung (Gesamtdurchschnittswert)	<130 und < 80 mmHg

Empfohlen wird die ambulante Blutdruckselbstmessung mit Validierten Oberarmgeräten.
<https://www.hochdruckliga.de/messgeraete-mit-pruefsiegel.html>

Patienten sollten mindestens eine Woche vor dem nächsten Arztbesuch täglich 4 Messungen über 7 Tage zu Hause durchführen. (2 Werte morgens und 2 Werte abends). Der angestrebte Zielwert der Durchschnittswerte entspricht bei dieser Methode <135/85 mm Hg.

Richtig Blutdruck messen – so geht's:

- Immer zur gleichen Zeit morgens und abends messen.
- Die Messung sollte erst nach fünf Minuten ruhigen Sitzens im entspannten Zustand stattfinden.
- Die Umgebung sollte ruhig sein, Beine nicht überkreuzen.
- Den zu messenden Arm auf den Tisch legen.
- Der Unterrand der Blutdruckmanschette eines Oberarmmessgeräts sollte 2,5 cm über der Ellenbeuge enden (Manschette in Herzhöhe). Auf die richtige Größe der Blutdruckmanschette ist dabei zu achten: Ist sie zu klein, wird ein zu hoher Blutdruckwert ermittelt.
- Bei der Messung mit einem Handgelenkblutdruckmessgerät ist unbedingt darauf zu achten, dass sich die Messmanschette in Herzhöhe befindet.
- Sind die Blutdruckwerte an beiden Armen unterschiedlich, gilt der höhere Blutdruckwert.
- Wiederholungsmessungen sollten frühestens nach einer halben Minute stattfinden. Empfohlen werden zwei Messungen hintereinander, wobei der zweite, in der Regel niedrigere Wert zählt.
- Bei Herzrhythmusstörungen ist zu prüfen, ob das eingesetzte Gerät verlässliche Werte liefert und daher verwendet werden kann.

Blutdrucktagebuch

Name _____

Ziel-Blutdruck < _____ / _____
(Wochendurchschnitt)

Anleitung: Blutdruckmessung 1 Woche pro Monat, von Montag bis Sonntag; anschließend haben Sie frei! Blutdruckmessung morgens und abends in Ruhe (hinsetzen, 5 Minuten abwarten). Messungen am besten immer zur selben Zeit.

Monat:				
Datum	morgens	abends	✓/X	
Mo	/	/		
Di	/	/		
Mi	/	/		
Do	/	/		
Fr	/	/		
Sa	/	/		
So	/	/		
Durchschnitt	/	/		

Monat:				
Datum	morgens	abends	✓/X	
Mo	/	/		
Di	/	/		
Mi	/	/		
Do	/	/		
Fr	/	/		
Sa	/	/		
So	/	/		
Durchschnitt	/	/		

Monat:				
Datum	morgens	abends	✓/X	
Mo	/	/		
Di	/	/		
Mi	/	/		
Do	/	/		
Fr	/	/		
Sa	/	/		
So	/	/		
Durchschnitt	/	/		

Monat:				
Datum	morgens	abends	✓/X	
Mo	/	/		
Di	/	/		
Mi	/	/		
Do	/	/		
Fr	/	/		
Sa	/	/		
So	/	/		
Durchschnitt	/	/		