

# Anleitung zur richtigen Blutdruckselbstmessung

Als erstes sollte überprüft werden, ob Ihr Blutdruckmessgerät technisch einwandfrei arbeitet und ob Sie es richtig bedienen. Dazu sollte eine **Vergleichsmessung** mit einem manuellen Oberarmgerät **in einer Arztpraxis** erfolgen.

Jede Messung sollte **im Sitzen** nach Einhalten von **ca. 5 – 10 Minuten körperlicher und seelischer Ruhe** vorgenommen werden. Wesentlich längere Ruhephasen vor der Messung sind unerwünscht, kürzere Ruhephasen verboten. Auch sollten Sie darauf achten, dass sie den Arm auf einem Tisch so ablegen, dass sich die **Oberarmmanschette ungefähr auf Herzhöhe** befindet.

Nach dem morgendlichen Aufwachen sollten Sie die **Morgendosis der Blutdrucksenkenden Tabletten** als „**erste Amtshandlung des Tages**“ unverzüglich einnehmen. Die **morgendliche Messung** sollte erst etwa **30 Minuten später** erfolgen.

Führen Sie die jeweilige Blutdruckmessung sorgfältig nur einmal durch, **notieren** Sie den **Messwert sofort** in der Tabelle und vergessen Sie ihn danach. Gewöhnen Sie sich an, sich zum Zeitpunkt der Messung nicht für das Ergebnis der Messung zu interessieren. Machen Sie sich dabei klar, dass Sie für die augenblickliche Höhe Ihres Blutdrucks nicht unmittelbar verantwortlich sind.

Wählen Sie jede Woche nach dem Zufallsprinzip nur 2 Tage aus, an denen Sie morgens, mittags und abends messen. Messen Sie bitte nicht mehr, aber auch nicht seltener und tun Sie dies zuverlässig jede Woche!

Angelehnt an die Tabelle von Dr. Schäfer