

## Anleitung zur Blutdruckmessung

### Allgemeine Punkte:

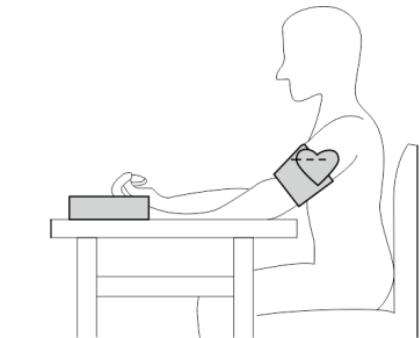
- Messung nach mindestens 5-minütiger Ruhe in einem ruhigen Raum
- Während der Messung keine Gespräche
- Messen Sie immer zweimal hintereinander Ihren Blutdruck! Wiederholen Sie die Messung nach ca. 2 Minuten (frühestens nach 1 Minute).
- Messen Sie immer morgens nach dem Aufstehen vor der Einnahme von Medikamenten, mittags und abends vor dem Schlafengehen.
- Messen Sie beim 1. Mal den Blutdruck an beiden Armen. Wenn der Unterschied im 1. Wert  $> 20$  mmHg beträgt, wiederholen Sie bitte die Messung rechts und links.
- Bestätigt sich der Seitenunterschied zwischen rechts und links, so nehmen Sie in Zukunft bitte den Arm, an dem die höheren Werte gemessen worden sind.

### Messposition:

- Messung im Sitzen
- Oberarm muss frei sein (Achtung: keine hochgekrempelten Ärmel etc.)
- Keine Messung über der Kleidung
- Rücken angelehnt
- Beine nicht überkreuz
- Arm auf einen Tisch ablegen

### Wie gehe ich bei der Blutdruckmessung richtig vor?

- Die Manschette sollte auf Herzhöhe angebracht werden, ca. 2,5 cm bzw. 2 querfingerbreit oberhalb der Ellenbeuge
- Der Pfeil bei der Beschriftung „ART“ muss in die Mitte der Ellenbeuge zeigen





- Schalten Sie das Blutdruckgerät nun ein (blaue Taste mit dem Pfeil)
- Ein Symbol mit einer sitzenden Person erscheint.
- Drücken Sie nun erneut die blaue Taste mit dem Pfeil, um die Messung zu starten.



- Das Gerät misst nun Ihren Blutdruck. Da auch weitere Werte wie z.B. die Gefäßsteifigkeit bestimmt werden, dauert die Messung etwas länger als eine gewöhnliche Blutdruckmessung. Das Gerät wird in dieser Zeit mehrfach aufpumpen.
- Ein Signalton ertönt: Ihr Blutdruckwert und Ihr Puls werden angezeigt.
- Das Gerät überträgt die Daten automatisch über das Mobilfunknetz.
- Das Übertragungssymbol erlischt, die Daten sind übertragen. Das Gerät schaltet sich von alleine ab.

#### Alternativ:

- Das Gerät kann keine Verbindung mit dem Mobilfunknetz herstellen. Der Wert wird gespeichert (M1, M2 etc). Das Gerät schaltet sich von alleine ab.
- Messen Sie beim nächsten Mal Ihren Blutdruck an einem Ort, an dem Sie auch einen guten Handy-Empfang haben.