Arztpraxis Ötigheim

Blutdruckselbstmessung

Anleitung und Protokoll

Name: Vorname:

Wie wird gemessen? 1-2x pro Woche, bei stabilen Werten auch 1-2x im Monat. Mindestens 5 min. ruhig sitzend in Herzhöhe, z.B. am Esstisch, oder an der Bettkante. Die Manschettengröße beachten. Vorher fest definierte Zeitpunkte (siehe Tabelle). Das Blutdruckmeßgerät sollte geprüft sein. Ruhige Umgebung und während der Messung Bewegungen vermeiden. Kein Alkohol oder Nikotin innerhalb 1h vor der Messung.

Datum	Blutdruck/Puls vor dem Frühstück	Blutdruck/Puls vor dem Mittagessen	Blutdruck/Puls vor dem Abendessen	Blutdruck/Puls an Bettkante vor dem Schlafen	Blutdruck/Puls an Bettkante nach Aufwachen