

# Korrektes Blutdruckmessen

## Allgemeine Informationen

Der Blutdruck ändert sich mit jedem Herzschlag und schwankt während des Tages laufend. Folgende Faktoren können den Blutdruck unmittelbar beeinflussen:

- Die Körperhaltung und die Bewegung
- Die Tätigkeiten (Sport, Essen, Rauchen, Einnahme koffeinhaltiger Getränke)
- Krankheiten (z.B. Fieber) oder die Einnahme von Arzneimittel
- Die Körpertemperatur
- Der psychische Zustand (Stress usw.)

Damit das Blutdruckmessgerät immer korrekte und vergleichbare Werte ermitteln kann, ist es notwendig, folgende Anwendungsregeln einzuhalten.

## Manschette

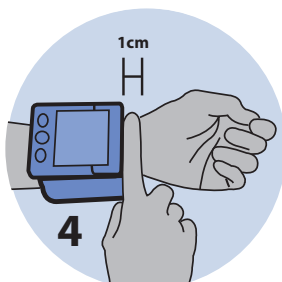
### Oberarmmessungen

- Verwendung einer Manschette der richtigen Grösse
- Positionierung der Manschette (unterer Rand 1.5-2.5 cm über der Ellenbeuge, Schlauch in der Mitte der Ellenbeuge, am unbedeckten oder leicht bedeckten Oberarm) (1)
- Zwischen Arm und Manschette müssen zwei Finger Platz haben (2)
- Sicherstellen, dass der Luftschlauch nicht geknickt ist (3)



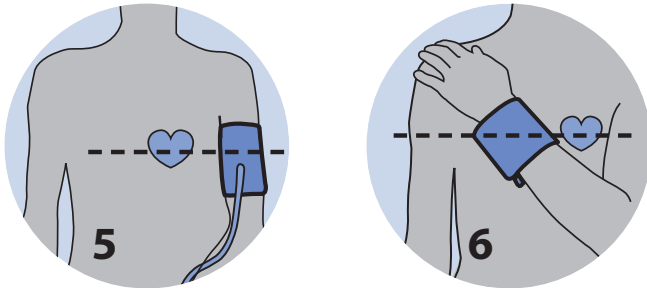
### Unterarmmessungen

- Armbanduhren, Schmuck usw. abziehen
- Manschette direkt auf die nackte Haut anziehen
- Gerät am linken Handgelenk anziehen (rechter Rand ca. 1 cm links des Handgelenks) (4)
- Gerät muss auf der Arminnenseite liegen
- Den Klettbandverschluss so fixieren, dass keine Luft zwischen der Manschette und dem Handgelenk bleibt



## Körperhaltung und Position der Manschette

Der Benutzer soll bei der Messung eine bequeme, entspannte Sitzhaltung einnehmen. Der Rücken soll an der Stuhllehne angelehnt werden. Hochgekrempelte Ärmel dürfen nicht einengen. Die Manschette soll auf Herzhöhe getragen werden:



### Oberarmmessungen

Der Arm soll locker und ohne Kraftaufwand auf dem Tisch liegend positioniert werden. Die Manschette befindet sich auf Herzhöhe (5).

### Unterarmmessungen

Der Arm soll so gehalten werden, dass sich das Gerät auf Herzhöhe befindet (6).

## Messen

Es kann sein, dass der Blutdruck nicht an beiden Armen gleich hoch ist. Es wird empfohlen immer am Arm mit dem höheren Druck zu messen.

### Vor der Messung

- Vergleichsmessungen sollten immer zur gleichen Tageszeit und stressfrei durchgeführt werden
- Nach dem Sport, dem Rauchen und der Einnahme koffeinhaltiger Getränke soll mindestens eine Stunde und nach dem Essen 30 Minuten mit dem Messen gewartet werden
- Es soll bei normaler Körpertemperatur gemessen werden (nicht bei Frieren oder Schwitzen)
- Vor jeder Messung mindestens 5 Minuten entspannt und an einem ruhigen Ort sitzen

### Während der Messung

- Nicht sprechen
- Normal atmen
- Die Arm- und Handmuskulatur nicht betätigen

### Wichtig

Zwischen zwei Messungen mindestens 5 Minuten warten!

## Kontrolle und Kalibrierung des Messgerätes

Die Messgeräte sollen in regelmässigen Abständen kontrolliert bzw. kalibriert werden, sicher jedoch

- alle 2 Jahre bei 3 x täglichem Messen
- nach dem das Gerät herunter gefallen ist, es Feuchtigkeit oder extremen Temperaturen ausgesetzt war

Zögern Sie nicht, uns bei Fragen oder Unsicherheiten zu kontaktieren.