



Mein Blutdruckpass

Tipps zur richtigen Blutdruckmessung

- Messen Sie täglich Ihren Blutdruck.
 - Setzen Sie sich entspannt auf einen Sessel und lehnen Sie sich zurück.
 - Messen Sie erst nach 5 Minuten Ruhe.
 - Der Messpunkt am Arm sollte sich in Herz Höhe befinden.
 - Legen Sie die Manschette niemals über Kleidung an.
 - Der Unterarm sollte locker auf einer Unterlage aufliegen.
 - Die Beine sollten nicht überkreuzt sein.
 - Sprechen und bewegen Sie sich während der Messung nicht.





Name: _____
geb.: _____

linken

Ich messe meinen Blutdruck am
 rechten linken **oder** rechten Arm

