

Anleitung:

Bitte 2-3x pro Woche Blutdruck messen + Aufschreiben.

Bei auftretenden Kopfschmerzen, Schwindel, Unwohlsein sofort Blutdruck messen.

Wie messe ich Blutdruck?

- Zuerst 5 Minuten ruhig warten, dann links *messen*.
- Stelle deine Beine nebeneinander. Bei übereinander geschlagenen Beinen steigt der Blutdruck durch die Anspannung der Muskulatur.
- **Die Blutdruckmanschette am Oberarm sollte auf Herzhöhe liegen.**
- **Messung durchführen**
- **Sofort notieren**

Bei Werten über 180/110mmHG bitte sofort kontakt aufnehmen.