

Kuhn und Bieri AG

Rehaprodukte und Dienstleistungen für Heime, Spitäler und Spitex
Produits réha et services pour homes, hôpitaux et soins à domicile

Sägestrasse 75, CH-3098 Köniz
Tel 0848 10 20 40, Fax 031 970 01 71, info@kuhnbieri.ch
www.kuhnbieri.ch



1. Das sollten Sie beim Blutdruckmessen beachten



Setzen Sie sich zur Messung am Besten bequem hin.
Entspannen Sie sich 3-5 Minuten und messen Sie erst dann.
Bewegen Sie sich nicht während der Messung.



In der Regel ist der Blutdruck am linken Arm höher und wird deshalb dort gemessen.
Ist Ihr Blutdruck am rechten Arm höher, messen Sie rechts.



Während der Messung sollten Sie nicht sprechen.



Meiden Sie bis zu einer Stunde vor der Messung Nikotin und Kaffee.



Lassen Sie zwischen zwei Messungen mindestens zwei Minuten vergehen.

2. So legen Sie die Manschette richtig an



- Legen Sie die Manschette am unbedeckten Oberarm an.
- Die Markierung auf der Manschette sollte sich auf der Arterie des Oberarms befinden.
- Ziehen Sie die Manschette so fest, dass ein bis zwei Finger zwischen Arm und Manschette passen.



- Legen Sie die Manschette am unbedeckten Handgelenk an.
- Die Manschette sollte straff anliegen.



Achten Sie sowohl am Oberarm wie am Handgelenk auf den passenden Manschettenumfang, da es sonst zu Fehlmessungen kommen kann.

3. Wichtig - Die Manschette muss sich in Herzhöhe befinden



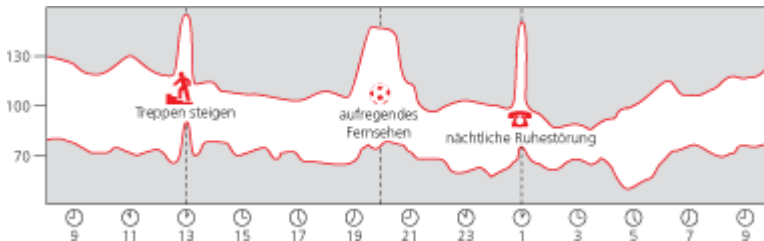
- Beim Sitzen am Tisch mit aufgelegtem Unterarm befindet sich die Manschette automatisch in Herzhöhe.
- Halten Sie Ihren Arm entspannt am Körper. In dieser Position befindet sich das Handgelenk mit dem Messgerät in Herzhöhe.



Ist die Manschette über Herzhöhe, erhalten Sie zu niedrige Messwerte.
Ist die Manschette unter Herzhöhe, erhalten Sie zu hohe Messwerte.

4. Ihr Blutdruck unterliegt laufend Schwankungen

Schwankende Blutdruckwerte, auch bei direkt aufeinanderfolgenden Messungen, sagen nichts über die Genauigkeit des Gerätes aus. Der Blutdruck ist kein konstanter Wert und ist nie über mehrere Minuten exakt gleich. Aus diesem Grund ist es wichtig, regelmäßig und immer zur gleichen Tageszeit zu messen. Eine Einzelmessung zeigt nur eine Momentaufnahme und ist nur bedingt aussagefähig.



. So beurteilen Sie Ihre Blutdruckwerte

Die Weltgesundheitsorganisation hat Richtwerte für die Blutdruckbeurteilung festgelegt, die für Personen jeden Alters gelten. Die nachfolgende Tabelle hilft Ihnen bei der Bewertung Ihrer Messwerte.

Blutdruckgrenzwerte der WHO (in mmHg)	Systole	Diastole
■ eindeutig erhöht	ab 140	ab 90
■ noch normal	130-139	85-89
■ normal	120-129	80-84
■ optimal	bis 119	bis 79

6. Wissenswertes rund um Ihren Blutdruck

Was ist Blutdruck?

Der Blutdruck wird durch die Herztätigkeit im Gefäßsystem aufgebaut. Zieht sich der Herzmuskel zusammen entsteht ein Pumpstoß, in diesem Moment ist der Blutdruck am höchsten (systolischer Wert). Füllt sich das Herz danach wieder mit Blut, ist der Druck am niedrigsten (diastolischer Wert).

Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist auf jeden Fall anzustreben. Unterstützung für einen gesunden Ernährungsplan können Sie z.B. von einem/ einer Ernährungsberater(in) erhalten.

Übergewicht

Übergewicht fördert den Bluthochdruck. Besprechen Sie eine Gewichtsreduzierung mit Ihrem Arzt.

Bewegung

Regelmäßige Bewegung ist auch bei Bluthochdruck vorteilhaft. Ausdauersport ist günstig, Kraftsport ist ungünstig. Bei deutlich erhöhtem Blutdruck sollten Sie körperliche Aktivitäten mit Ihrem Arzt besprechen, denn jede Anstrengung erhöht kurzzeitig den Blutdruck. Ist Ihr Blutdruck gut eingestellt, dürfen Sie sich körperlich belasten.

Deshalb ist der Blutdruck beim Arzt oft höher

Viele Menschen sind beim Arztbesuch angespannt und reagieren auf die Umgebung und den Arzt in seinem weißen Kittel mit einer Blutdruckerhöhung. Man spricht in diesem Fall von Praxisbluthochdruck oder "Weißkittel-Syndrom". Die unter einer solchen Anspannung gemessenen Blutdruckwerte liegen zu hoch und können einen Bluthochdruck vortäuschen, der eigentlich nicht vorhanden ist.

Folgen von Bluthochdruck

Folgende Auswirkungen sind möglich:

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Verkalkungen und Schädigungen der Gefäße
- Herzschwäche