

## 10 goldene Regeln der Blutdruckmessung

- 1.)  Immer zur gleichen Zeit messen. Da der Mensch täglich ca. 100.000 verschiedene Blutdruckwerte hat, haben Einzelmessungen keine Aussagekraft. Nur **regelmäßige Messungen zu gleichen Tageszeiten** über einen längeren Zeitraum hinweg ermöglichen eine sinnvolle Beurteilung der Blutdruckwerte.
- 2.)  **Kein Nikotin und keinen Kaffee** bis zu einer Stunde vor der Messung zu sich nehmen.
- 3.)  In entspannter Haltung nach **2 – 3 Minuten Ruhe im Sitzen messen**. Selbst Büroarbeit erhöht den Blutdruck im Schnitt um ca. 6 mmHg systolisch und 5 mmHg diastolisch.
- 4.)  Nicht unter starkem **Harndrang** messen. Eine gefüllte Harnblase kann zu einer Blutdrucksteigerung von ca. 10 mmHg führen.
- 5.)  Vor dem Messen genau die **Bedienungsanleitung lesen**. Die richtige Handhabung des Blutdruckmessgeräts sichert die Verlässlichkeit der Messung und führt zu genauen Messergebnissen.
- 6.)  Bei Verwendung eines **Handgelenkmessgerätes** halten Sie bitte die Manschette (Handgelenk) während der Messung auf Herzhöhe. Bei einem Oberarmmessgerät befindet sich die Manschette am Arm automatisch auf der richtigen Höhe.
- 7.)  Während der Messung **nicht sprechen und nicht bewegen**. Sprechen erhöht die Werte um ca. 6 – 7 mmHg.
- 8.)  Zwischen zwei Messungen mindestens **1 - 2 Minuten warten**, damit die Gefäße für eine neue Messung vom Druck entlastet sind.
- 9.)  Ausfüllen des **Blutdruckpasses**: Notieren Sie die gemessenen Werte immer zusammen mit den eingenommenen **Medikamenten, Datum und Uhrzeit**.
- 10.)  **Regelmäßig messen**. Auch wenn sich Ihre Werte verbessert haben, sollten Sie diese weiterhin zur Kontrolle überprüfen.



Bitte **lesen** Sie diese **Gebrauchsanleitung** vor der erstmaligen Anwendung sorgfältig durch, denn eine korrekte Blutdruckmessung ist nur bei richtiger Handhabung des Geräts möglich. Diese Anleitung soll Sie von Anfang an in die einzelnen Schritte der Blutdruckselbstmessung mit Tensoval einweisen. Sie erhalten wichtige und hilfreiche Tipps, damit Sie ein zuverlässiges Ergebnis über Ihr persönliches Blutdruckprofil bekommen. Bitte bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig auf.