

GEMEINSCHAFTSPRAXIS FÜR ALLGEMEINMEDIZIN

Akademische Lehrpraxis der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg



Häusliche Blutdruckmessung

Zur häuslichen Selbstmessung des Blutdrucks möchten wir Ihnen einige Informationen geben:

1. Bringen Sie zum nächsten Arztbesuch Ihr Messgerät mit, damit wir eine Kontrollmessung mit unseren Geräten durchführen können.
2. Messen Sie bitte morgens, mittags und abends Ihren Blutdruck jeweils zur selben Zeit am selben Arm. Achten Sie darauf, dass sich das Messgerät etwa auf Herzhöhe befindet. Beachten Sie bitte, dass Sie vor der Messung 5-10 Minuten ruhig sitzen.
3. Die gemessenen Werte tragen Sie bitte wie im Beispiel in der folgenden Tabelle ein:

Datum	morgens	mittags	abends
07.05.23	120/80, 75	135/75, 72	125/75, 69

Name:

