HIRSLANDEN

BLUTDRUCKTABELLE

DATUM	UHRZEIT DER MESSUNG	SYSTOLISCHER BLUTDRUCK (mmHg)	DIASTOLISCHER BLUTDRUCK (mmHg)	PULS (Schläge pro Minute)	KOMMENTAR

WIE WIRD DER BLUTDRUCK RICHTIG GEMESSEN?

Vor der Blutdruckmessung sollten Sie eine Pause von mindestens drei bis fünf Minuten einlegen. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und vermeiden Sie jede Art von Anstrengung. Wichtig für die Messung ist, dass sich der Messpunkt ungefähr auf der gleichen Höhe wie das Herz befindet.