Weltbild

Blutdruck-Tabelle

DATUM	UHRZEIT DER MESSUNG	SYSTOLISCHER BLUTDRUCK (mmHg)	DIASTOLISCHER BLUTDRUCK (mmHg)	PULS Schläge pro Min.	NOTIZEN

SO MESSEN SIE DEN BLUTDRUCK RICHTIG!

Legen Sie vor jeder Blutdruckmessung eine Pause von mindestens 3-5 Minuten ein. Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl und vermeiden jede Art von Anstrengung. Bei der Messung selbst sollte darauf geachtet werden, dass sich der Messpunkt ungefähr auf gleicher Höhe mit dem Herz befindet.