



DE

Heimblutdruckmessung



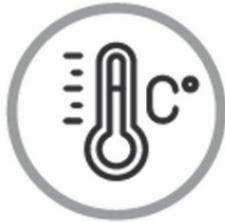
European Society of Hypertension



Nicht Rauchen, kein Kaffee, kein Nahrung, kein Training 30 min vorher



Ruhiger Raum



Komfortable Temperatur

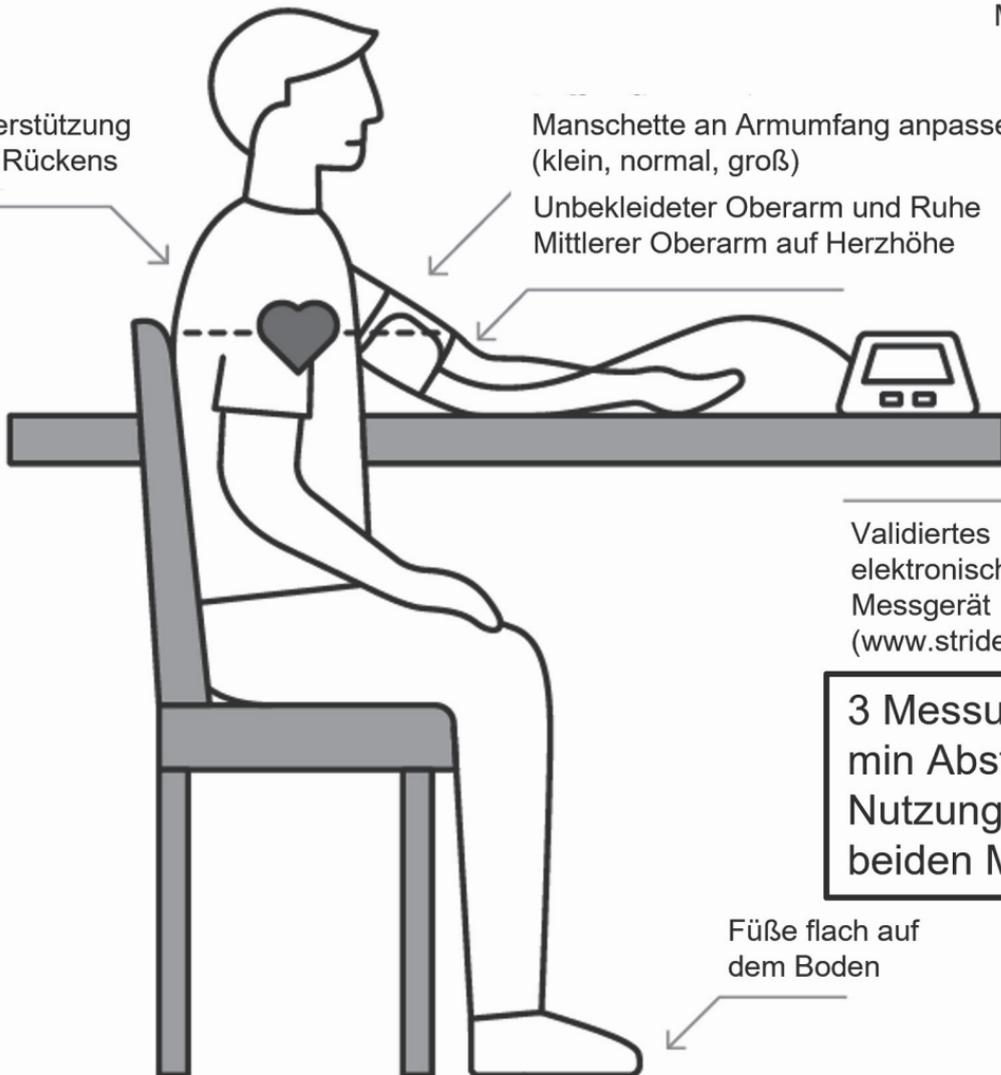


3-5 min Ruhe



Nicht Sprechen während oder zwischen den Messungen

Unterstützung des Rückens



Manschette an Armumfang anpassen (klein, normal, groß)

Unbekleideter Oberarm und Ruhe
Mittlerer Oberarm auf Herzhöhe

Validiertes elektronisches Oberarm Messgerät
(www.stridebp.org)

3 Messungen in 1 min Abstand und Nutzung der letzten beiden Messungen

Füße flach auf dem Boden