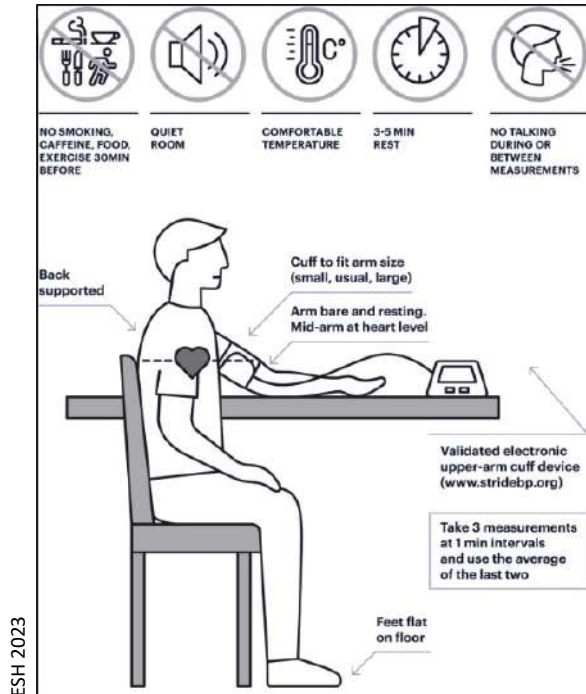


## 3-fach Blutdruckmessung



■ ■ Österreichische Gesellschaft für  
Hypertensiologie

- Setzen Sie sich in einem ruhigen Raum, legen Sie den Messarm auf den Tisch, die Beine sollen fest am Boden stehen. Trinken Sie vor der Messung keinen Kaffee und rauchen Sie nicht!
- Verwenden Sie ein geprüftes Oberarm-Blutdruckmessgerät und eine Manschettengröße, die Ihrem Armumfang entspricht (cm Armumfang sollten auf der Manschette stehen).
- Warten Sie entspannt 5 Minuten, dann führen sie die erste Messung durch.
- Warten Sie 1-2 Minuten, messen Sie dann noch einmal.
- Warten sie nochmals 1-2 Minuten und messen dann ein drittes Mal.
- Notieren Sie alle gemessenen Blutdruckwerte sowie die Herzfrequenz der 3. Messung.
- Führen Sie das beschriebene Messprotokoll an 7 aufeinanderfolgenden Tagen durch.
- Der Mittelwert, der zur Diagnose und Therapiekontrolle herangezogen wird, wird aus der 2. und 3. Messung von Tag 2-7 ermittelt.
- Dieses Messprotokoll wird für die Therapieeinleitung, Umstellung und zur Kontrolle (1x/Quartal) empfohlen.