

Diabetes? Alles klar!



Kapitel 11: Begleiterkrankungen

11.59b - Blutdruck selbst messen

Version 1.0
06.11.2025

Autor:innen: Gabriele Berger
Review: Gabriele Berger, Elke Fröhlich-Reiterer, Katrin Nagl
(in alphabetischer Reihenfolge)

Inhalt

Schritt-für-Schritt-Anleitung:	1
Abbildungsverzeichnis	2
Notizen	2

Blutdruck messen ist ganz einfach.

Was du dafür brauchst:

- **Ein Blutdruckmessgerät** (für den Oberarm)
- **Einen ruhigen Ort**

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Ruhe dich vorher aus

- Setze dich 5 Minuten ruhig hin. Kein Sport, kein Stress, kein Handy.

2. Setze dich richtig hin

- Rücken anlehnen
- Füße flach auf den Boden
- Arm auf den Tisch legen, auf Herzhöhe

3. Manschette richtig anlegen

- Manschette über dem Ellenbogen, direkt auf der Haut
- Nicht zu locker, nicht zu fest
- Der Schlauch zeigt nach unten, in Richtung Hand

4. Starte die Messung

- Drücke den Startknopf und bleibe ganz ruhig
- Nicht sprechen, nicht bewegen

5. Werte ablesen

- Nach ungefähr ½ Minute zeigt das Gerät 2 Zahlen an:
z. B. 120 / 75 mmHg (erste Zahl = oberer Wert, zweite = unterer Wert)
- Viele Geräte zeigen auch den Puls (die Herzfrequenz) an z. B. 70 /min

6. Werte aufschreiben

- Notiere die Werte genau in deinem Blutdruck-Tagebuch
- Mache Notizen, wenn es Besonderheiten am Tag der Messung gibt z. B. Krankheit, Schularbeit

7. Bringe das Blutdruck-Tagebuch zur nächsten Ambulanzkontrolle mit !!!



Abb. 1 - Blutdruckmessung - Berger, G. & chatGPT (openAI), 2025.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 - Blutdruckmessung - Berger, G. & chatGPT (openAI), 2025. 1

Notizen

Unterstützt durch den Educational Grant der Firma Insulet Austria GmbH

