

Wir wünschen Ihnen Gesundheit!

Ihr Kompetenzzentrum Pflege

Gesundheitsinformation

Blutdruck

Wenn Sie Fragen haben, steht Ihnen Ihr Landesverband gerne zur Verfügung:

Landesverband Berlin e.V.

Alfred-Jung-Str. 17
10367 Berlin

Tel: 030 / 30 86 92 0
Fax: 030 / 27 92 46 9

www.volkssolidaritaet.de/berlin

Landesverband Sachsen e.V.

Arndtstr. 4
01099 Dresden

Tel: 0351 / 43 11 01 0
Tel: 0351 / 42 11 02 9

www.volkssolidaritaet.de/sachsen

Landesverband Brandenburg e.V.

Benzstr. 10
14482 Potsdam

Tel: 0331 / 70 42 31 0
Fax: 0331 / 70 42 31 20

www.volkssolidaritaet.de/brandenburg

Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.

Leipziger Str. 16
39112 Magdeburg

Tel: 0391 / 60 88 60
Tel: 0391 / 60 88 61 10 9

www.volkssolidaritaet.de/sachsen-anhalt

Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Platz der Jugend 15
19053 Schwerin

Tel: 0385 / 58 15 59 5
Fax: 0385 / 58 15 59 6

www.volkssolidaritaet.de/mecklenburg-vorpommern

Landesverband Thüringen e.V.

Magdeburger Allee 31
99086 Erfurt

Tel: 0361 / 51 15 96 70
Fax: 0361 / 51 15 96 80

www.volkssolidaritaet.de/thueringen

Hinweis:

Die in den „Gesundheitsinformationen“ erteilten Auskünfte beruhen auf dem aktuellen Kenntnisstand und dienen der unverbindlichen Unterstützung im Alltag. Sie ersetzen jedoch nicht das Aufsuchen eines Arztes oder Apothekers. Auf Basis der Informationen können weder Diagnosen gestellt, noch Therapien eingeleitet werden.



Altenpflege
Krankenpflege
Gesundheitspflege
Kinderkrankenpflege
Häusliche Versorgung
Stationäre Versorgung

Volkssolidarität LV Brandenburg e.V.
Referat Pflege (Andreas Heil / Birgit Mohr)
Benzstraße 10
14482 Potsdam

Durchwahl: 0331 - 70 42 31 - 12
Zentrale: 0331 - 70 42 31 - 0

Internet: www.volkssolidaritaet.de/brandenburg/

| |
|--------------------|
| _____ / _____ mmHg |
|--------------------|

Wie geht es Ihnen heute?

Auch wenn Sie gesund sind; messen Sie Ihren Blutdruck ruhig einmal im Jahr, um Ihren Gesundheitszustand beurteilen zu können. Wenn Sie 65 Jahre oder älter sind, empfiehlt sich sogar eine monatliche Messung. Ein eigenes Blutdruckmessgerät kostet nicht viel und ist in jeder Apotheke erhältlich.

Wann ist Ihr Blutdruck erhöht?

Beim Blutdruck werden zwei Werte gemessen, der sogenannte systolische Blutdruck (der größere Wert) und der diastolische Blutdruck (der kleinere Wert). Von einem erhöhten Blutdruck spricht man, wenn der größere Wert 140 mmHg oder der kleinere Wert 90 mmHg überschreitet.

Ein erhöhter Blutdruck muss nicht unbedingt auf eine Erkrankung hinweisen, er kann auch natürliche Ursachen haben, wie z.B. Stress, körperliche Anstrengung oder Wetterschwankungen. Wenn die Werte dauerhaft erhöht sind, lassen Sie Ihren Blutdruck einfach noch einmal von Ihrem Arzt kontrollieren, damit im Fall des Falles rechtzeitig eine Behandlung eingeleitet werden kann.

Einfach selbst messen!

Wenn Sie Ihren Blutdruck zuhause messen möchten, sollten Sie folgende Regeln beachten:

- **Elektrisches Blutdruckmessgerät.**
Verwenden Sie ein elektrisches Blutdruckmessgerät. Diese Geräte sind für Laien leichter zu handhaben und fehlerhafte Messungen werden vermieden.
- **Blutdruckmanschette richtig anlegen.**
Passen Sie die Blutdruckmanschette an den Arm an und achten Sie darauf, dass die Manschette luftleer ist, bevor Sie das Gerät anschalten.
- **Immer in Ruhe messen.**
Bevor Sie Ihren Blutdruck messen, halten Sie eine 5-minütige Ruhepause ein. Körperliche oder seelische Anstrengungen können sich ansonsten auf Ihren Blutdruck auswirken und zu falschen Messergebnissen führen.
- **Immer zur gleichen Tageszeit.**
Messen Sie Ihren Blutdruck morgens nach dem Aufstehen und bevor Sie Medikamente oder Ihr Frühstück zu sich genommen haben. Verzichten Sie

auch auf anregende Genussmittel wie Kaffee, Alkohol oder Nikotin vor der Messung.

- **Immer die gleiche Messstelle.**
Messen Sie Ihren Blutdruck immer am gleichen Arm. Sollten Sie auf beiden Seiten unterschiedliche Messergebnisse erhalten, messen Sie immer am Arm mit den höheren Messwerten.
- **Messen Sie in Herzhöhe.**
Halten Sie Ihren Arm auf Herzhöhe. Das gelingt am besten, wenn Sie den Arm auf einem Tisch ablegen.
- **Prüfen Sie Ihr Messgerät.**
Blutdruck-Messgeräte sollten alle zwei Jahre überprüft werden. Bitte wenden Sie sich hierzu an Ihren Apotheker oder Ihr Sanitätshaus.
- **Messwert in Blutdruckpass eintragen.**
Tragen Sie die gemessenen Werte in Ihren Blutdruckpass ein. So können Sie diese bei einem späteren Arztbesuch mitnehmen.

So pflegen Sie Ihren Blutdruck!

Mit einem gesunden Blutdruck helfen Sie Ihrem Körper sich wohlfühlen, indem Sie ...

... sich gesund ernähren.

- Normalgewichtige Menschen erkranken wesentlich seltener an Bluthochdruck.
- Übergewichtige Menschen sollten unter ärztlicher Aufsicht abnehmen. Zu schnelles Abnehmen belastet den Körper zu stark.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich.
- Die letzte Mahlzeit am Abend sollte mindestens eine Stunde vor dem zu Bett gehen eingenommen werden.
- Essen Sie mehrmals am Tag Obst.
- Meiden Sie Fette und zu salzreiche Kost.
- Vermeiden Sie Alkohol.

... Stress und Hektik vermeiden.

- Planen Sie Ihre Tage im Voraus, so dass Sie nicht unter Zeitdruck geraten.
- Planen Sie auch die Pausen im Alltag fest ein.
- Erlernen Sie eine Entspannungsmethode (z.B. Autogenes Training). Viele Krankenkassen bieten kostenlose Kurse für ihre Mitglieder an.
- Entspannen Sie an Ihren freien Tagen und lassen Sie die Arbeit los.

... Sport im Alltag einbauen.

- Gehen Sie kurze Strecken zu Fuß anstatt das Auto zu benutzen.
- Stehen Sie in den Pausen auf und strecken Sie sich.

- Benutzen Sie die Treppen statt den Lift.
- Bewegen Sie sich an Ihren freien Tagen an der frischen Luft.