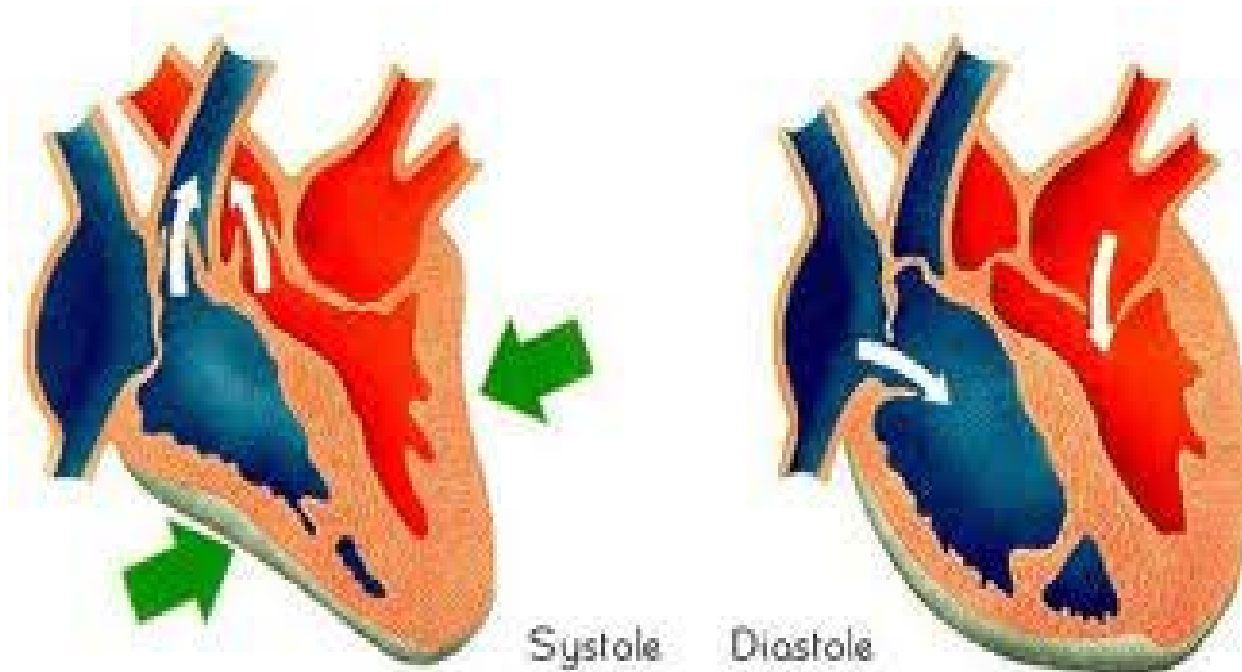


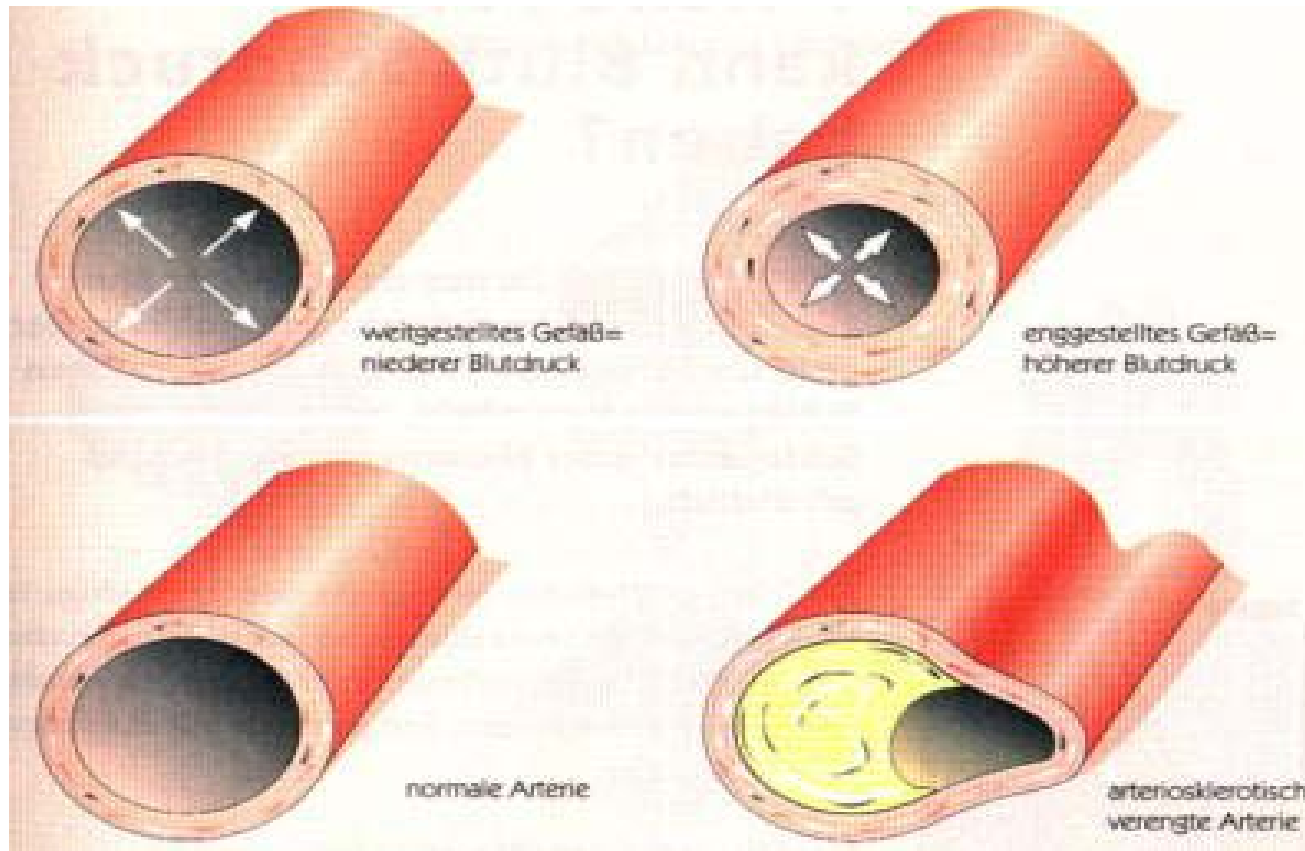
# Entstehung des Blutdruckes



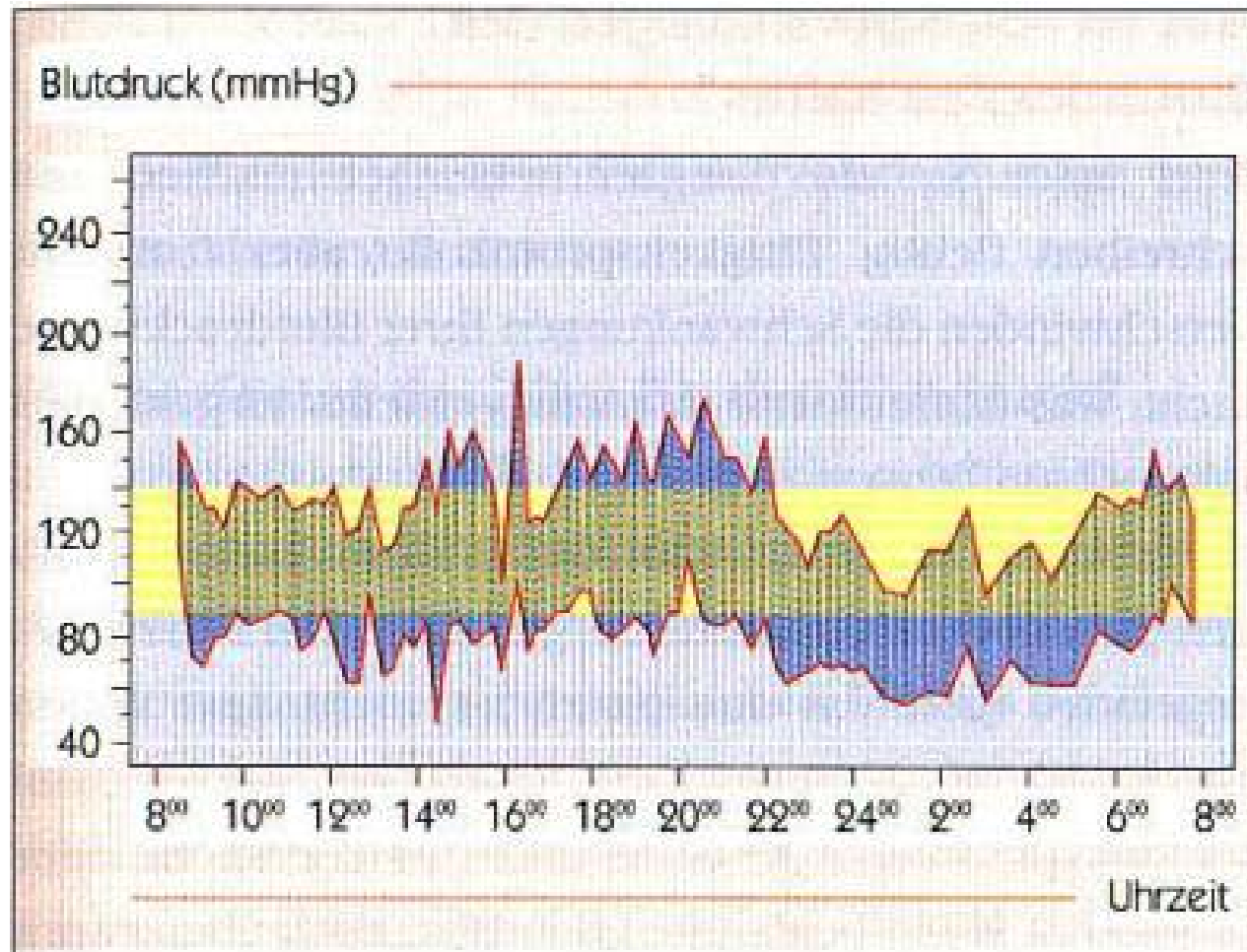
# Blutdruckwerte nach WHO

	<b>systolisch</b>	<b>diastolisch</b>
<b>Optimal</b>	< 120	< 80
<b>Normal</b>	< 130	< 90
<b>Hochnormal</b>	130-139	85-89
<b>Hypertonie Grad 1</b>	140-159	90-99
<b>Hypertonie Grad 2</b>	160-179	100-109
<b>Hypertonie Grad 3</b>	> 180	> 110

# Erhöhter Blutdruck



# Blutdruck im Laufe des Tages



# Grundregeln

- **Vor und während der Messung entspannen**
- **Ruhig liegen oder am Tisch sitzen**
- **Nicht reden während der Messung**
- **Keine einengenden Ärmel**
- **Manschette 2-3 cm oberhalb der Ellenbeuge**
- **Richtige Manschettengrösse wählen**
- **Während der Messung nicht bewegen**

# Bei Selbstmessung

- **Immer zur gleichen Tageszeit messen**
- **Nicht nach dem Essen messen**
- **Blase vor der Messung leeren**
- **Physische Aktivitäten einige Minuten vorher einstellen**
- **Vor der Messung keine Zigaretten, Alkohol, Kaffee oder Medikamente konsumieren**
- **Datum, Zeit und Messwerte im Blutdruck-Pass eintragen**

# Auskultatorische Messung (1)

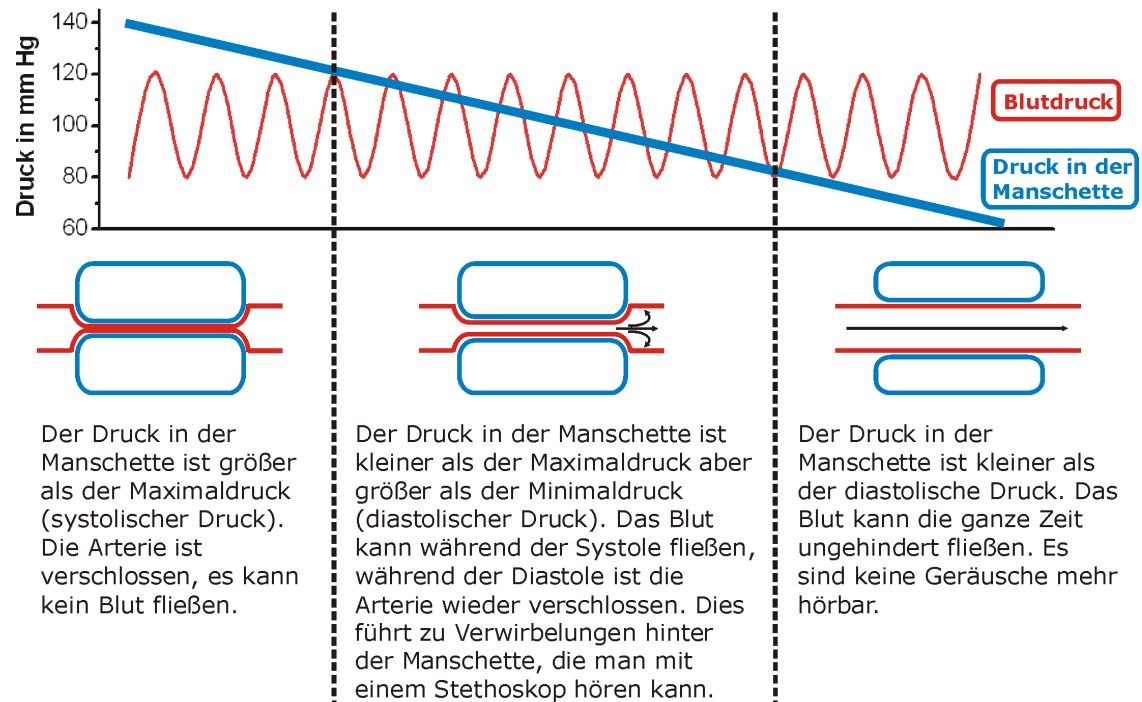
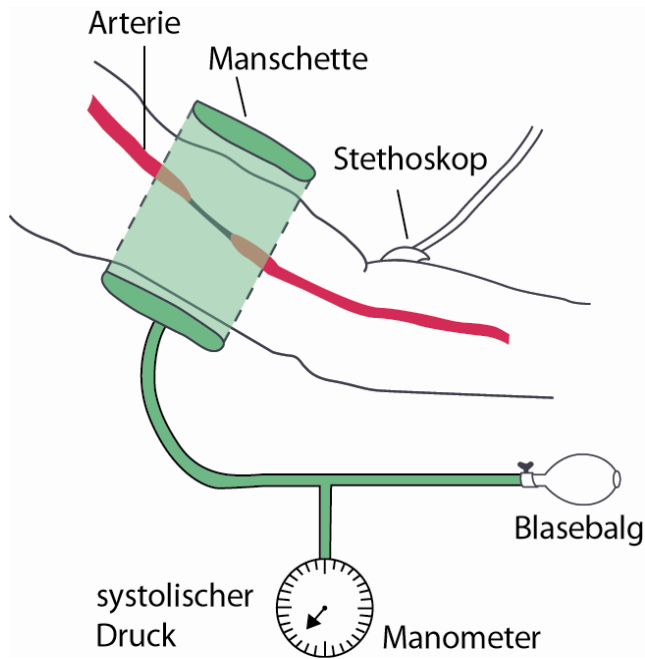
- **Druckmanschette anlegen**
- **Ventil des Messgerätes schliessen**
- **Ohrenansätze des Stethoskops in die Ohren stecken**
- **Membran in der Ellenbeuge platzieren**
- **Luft in die Manschette pumpen**
- **Gleichzeitig Puls mittels Stethoskop oder palpatorisch erfassen**

# Auskultatorische Messung (2)

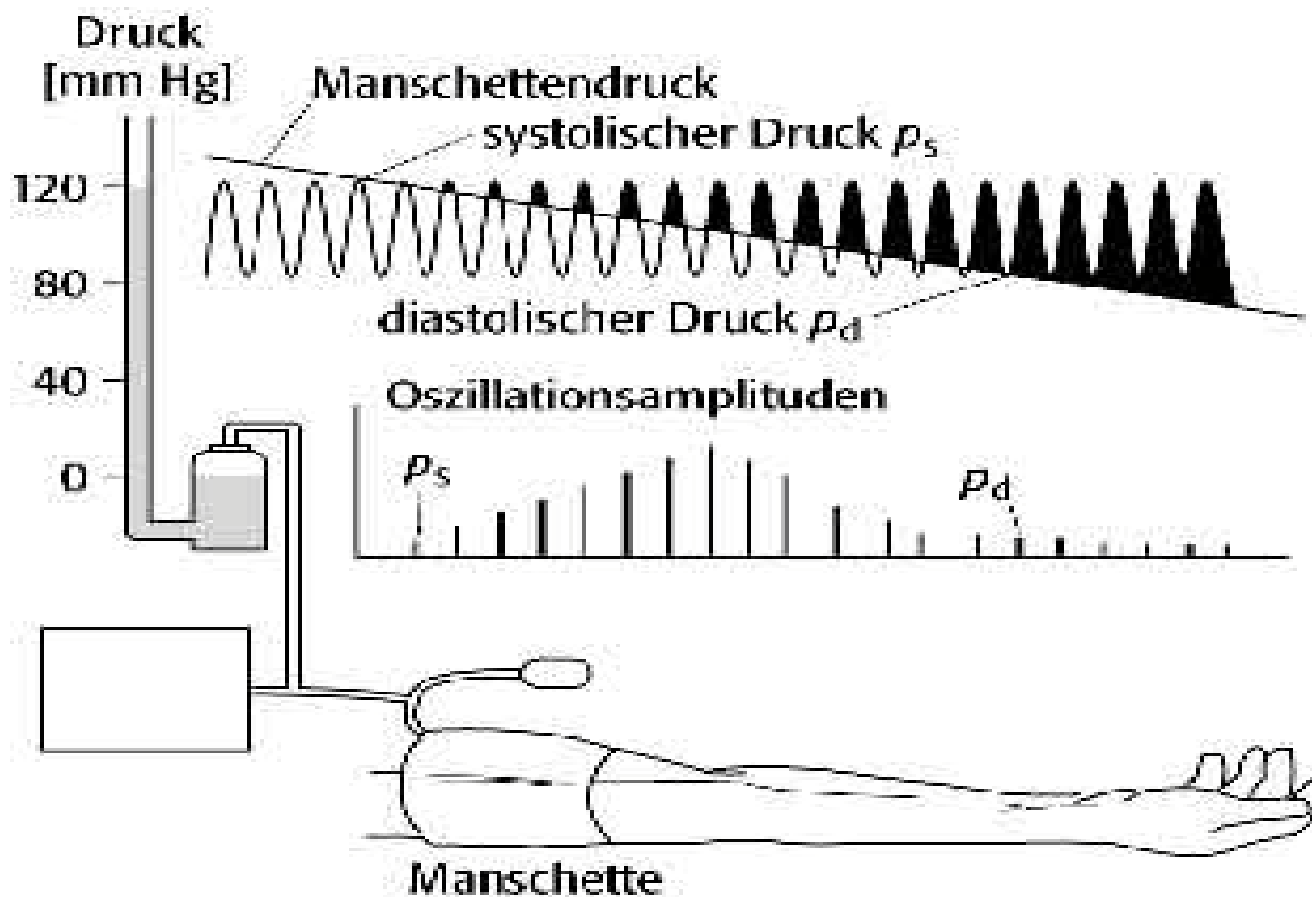
- **Wenn Puls nicht mehr erfassbar ist noch 30mmHg erhöhen**
- **Ventil langsam öffnen**
- **Beim ersten Ton -> Systolischer Wert**
- **Beim letzten Ton -> Diastolischer Wert**
- **Manschette entfernen und Wert notieren**



# Auskultatorische Messung



# Oszillatorische Messung



# Fehlerquellen

- **Arm nicht ruhig gehalten**
- **Arm liegt nicht auf Herzhöhe**
- **Manschette zu klein oder zu gross**
- **Manschette zu eng oder zu locker angelegt**
- **Zu schnelles Ablassen (mehr als 3 mmHg/s)**
- **Zu langsames Aufpumpen**
- **Messgerät nicht richtig kalibriert**