

- Führen Sie die Messungen möglichst immer zur gleichen Tageszeit durch. Zu Beginn einer medikamentösen Therapie oder nach der Umstellung auf ein neues Medikament sollte die Blutdruckmessung morgens und abends, jeweils vor der Mahlzeit und vor der Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten erfolgen. In Absprache mit Ihrem Hausarzt bzw. Ihrem Apotheker kann die Häufigkeit der Messungen bei stabilen und normalen Blutdruckwerten reduziert werden.
- Eine Stunde vor jeder Messung kein Konsum von Kaffee, Tee, Alkohol oder Nikotin.
- Setzen Sie sich mindestens 3 – 5 Minuten in Ruhe hin (mehr als 5 Minuten nach körperlicher Belastung) und legen Sie Uhr und eventuell Armbänder/Schmuck ab.
- Messen Sie im Sitzen am \_\_\_\_\_ Oberarm.
- Zum Messen den Arm von Kleidungsstücken befreien, zurückgeschobene Kleidung darf den Arm nicht abschnüren.
- Lagern Sie den Unterarm entspannt auf dem Tisch, dadurch liegt die Mitte des Oberarms in Herzhöhe.
- Starten Sie das Gerät.
- Bewegen Sie während der Messung den Arm nicht und sprechen Sie nicht.
- Das Ende der Messung wird durch einen Ton signalisiert.
- Dokumentieren Sie Blutdruck und Puls mit Datum und Uhrzeit im Blutdruckpass.
- Schalten Sie das Gerät aus. (Bei Vergessen schaltet es sich in der Regel automatisch ab.)
- Sollten Sie eine weitere Messung vornehmen, warten Sie mindestens 1 Minute bevor Sie erneut messen. Blutdruckschwankungen sind normal. Wiederholungsmessungen können unterschiedliche Werte ergeben.

### Weitere Hinweise

- Sollten besondere Ereignisse geschehen sein, z. B. Probleme mit den Medikamenten, aber auch außergewöhnliche körperliche Anstrengung, Aufregung, Schlafstörungen oder anderes, dokumentieren Sie bitte auch diese.
- Sollten Sie Probleme mit dem Gerät oder der Messung haben oder Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte an Ihren Apotheker.
- Bei Fragen und Problemen mit Ihren Arzneimitteln stehen Ihnen Ihr Arzt und Ihr Apotheker zur Verfügung.

Ihr Ansprechpartner in der Apotheke:

\_\_\_\_\_

Apothekenstempel