

- 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.
- Konsumieren Sie eine Stunde vor jeder Messung keinen Kaffee, Tee, Alkohol und kein Nikotin.
- Setzen Sie sich mindestens 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 _____ Handgelenk.
- Zum Messen das Handgelenk von Kleidungsstücken befreien. Zurückgeschobene Kleidung darf den Arm nicht abschnüren.
- **Bringen Sie Ihr Messgerät in Herzhöhe durch Aufstützen des Ellenbogens auf eine Unterlage (z. B. Kissen) auf dem Tisch. Zusätzlich wird der Unterarm leicht gebeugt.**
- Befindet sich das Handgelenkmessgerät nicht auf Herzhöhe, werden Messergebnisse verfälscht.
- 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.
- Wiederholungsmessungen:
 - Automatisch: Wenn Sie ein Messgerät haben, das automatisch 3 Messungen hintereinander durchführt, gibt es Ihnen anschließend einen Durchschnittswert aus diesen Messungen an.
 - Manuell: Wiederholungsmessungen sind empfehlenswert. Warten Sie mindestens 1 - 2 Minuten bevor Sie erneut messen. Idealerweise messen Sie 3-mal hintereinander und berechnen den Durchschnittswert für Blutdruck [mmHg] sowie Puls [min^{-1}] aus den Werten der 2. und 3. Messung. (Blutdruckschwankungen sind normal. Wiederholungsmessungen können unterschiedliche Werte ergeben.)
- Dokumentieren Sie die gemessenen Werte für Blutdruck und Puls bzw. die jeweiligen Durchschnittswerte aus der (automatischen) Wiederholungsmessung mit Datum und Uhrzeit im Blutdruckpass.
- Schalten Sie das Gerät aus. (Bei Vergessen schaltet es sich in der Regel automatisch ab.)

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