

- 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 _____ 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. Bei der Messung mit einem Oberarmmessgerät ist der untere Rand der Armmanschette ca. 3 cm („zwei Querfinger“) oberhalb des Ellenbogens zu positionieren, damit sich die Manschette während der Messung auf Herzhöhe befindet. Der Luftschlauch muss sich auf der Innenseite des Arms befinden und in Richtung des Mittelfingers verlaufen.
- 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 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