

- Suchen Sie mit dem Patienten einen abgeschirmten Beratungsraum/den Messplatz auf.
- Die Messung sollte generell nach 3- bis 5-minütiger Ruhe in sitzender Position erfolgen (unter Umständen > 5 Minuten nach körperlicher oder psychischer Belastung).
- Fragen Sie den Patienten nach Herzrhythmusstörungen. Bei Herzrhythmusstörungen, v. a. Vorhofflimmern, sind elektronische Geräte mit oszillometrischem Messprinzip nur bedingt geeignet. Hier sollte die Blutdruckmessung mit der Stethoskop-Methode erfolgen: Rückfrage beim Arzt!
- Um den passenden Gerätetyp und den richtigen Messarm für den Patienten zu ermitteln, erfolgt je eine Messung am rechten und linken Oberarm und eine Messung am rechten und linken Handgelenk:
 - **Rechts/Links-Seiten-Vergleichsmessung:** bei einer Differenz > 10 mmHg an beiden Armen: Messung an dem Arm mit dem höheren Blutdruck. Bei einer Seitendifferenz von > 20/10 mmHg Patient an den Arzt zur angiologischen Abklärung verweisen. Treten keine Messunterschiede auf, so ist für Oberarmmessungen der Arm zu wählen, der die weniger ausgeprägte Muskelmasse aufweist, d. h. bei Rechtshändern der linke Oberarm.
 - **Oberarm/Handgelenk-Vergleichsmessung:** Messung am Handgelenk nicht möglich, wenn Messwerte am Oberarm mit Messwerten am Handgelenk nicht vergleichbar (Abweichungen > 10 mmHg; oft bei Diabetikern, älteren Patienten).
 - Dazu legt der Patient Uhr und evtl. Armbänder/Schmuck ab und befreit den Messarm von Kleidungsstücken (zurückgeschobene Kleidung darf den Arm nicht abschnüren).

Messung am Oberarm

- Zur Auswahl der passenden Manschette messen Sie den Oberarmumfang oder nutzen die Markierung an der Manschette des Gerätes (nicht bei allen Herstellern vorhanden).
- Es wird eine dem Armumfang angepasste Blutdruckmanschette ausgewählt (Standardmanschette bis ca. 31,5 cm Armumfang, große Manschette ab ca. 32 cm Armumfang, Herstellerangaben beachten)
- Zwischen zwei aufeinanderfolgenden Messungen sollte wenigstens eine Minute verstreichen. Die Manschette ist nach der Messung vollständig zu entlüften.

Messung am Handgelenk

- Zur Auswahl der passenden Manschette messen Sie den Handgelenksumfang. Eine Messung am Handgelenk ist bis zu einem Handgelenksumfang von ca. 19,5 cm möglich (Beachten Sie die Herstellerangaben).

- Das Messgerät ist während der Messung auf Herzhöhe zu positionieren. (Abb.1).

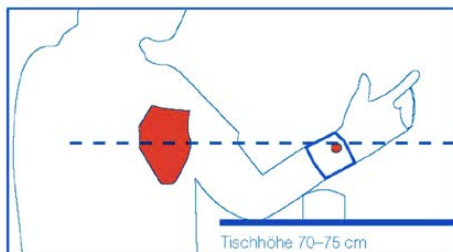


Abb.1: Messposition von Handgelenkmessgeräten
Quelle: Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL

- Bitten Sie den Patienten anschließend, in Ihrem Beisein anhand der schriftlichen Patientenanleitung (siehe Anhang) eine Messung mit dem passenden Gerät durchzuführen. Wählen Sie dabei den Arm, an dem der Patient seine Messungen zu Hause durchführen soll.
- Notieren Sie den Arm, an dem die Messung durchgeführt wird, in der Anleitung für den Patienten.
- Ermutigen Sie den Patienten, die gemessenen Werte zu dokumentieren/speichern und diese in die Apotheke und zum Arzt mitzubringen.
- Der Patient sollte die Messungen möglichst immer zur gleichen Zeit durchführen. 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. Sind stabile und normale Blutdruckwerte unter Therapie erreicht, genügt es, wenn an einem Tag der Woche 2 Messungen am Abend und 2 Messungen am Morgen vor der Medikamenteneinnahme durchgeführt werden. (Falls keine anders lautenden Vorgaben vom Arzt vorliegen.)
- Besonderes Gewicht bei der Schulung in der Selbstmessung sollte darauf gelegt werden, dass Patienten ihren Blutdruck als variable Größe verstehen lernen.
- Gerät und Messtechnik sollten einmal jährlich überprüft werden.
- Von Selbstmessungen ist abzuraten: ängstlichen und hypochondrischen Patienten, die dazu neigen, den Blutdruck zu oft zu messen und/oder einzelnen Werten eine zu große Bedeutung beizumessen.
- Wählen Sie Geräte mit dem Gütesiegel der Hochdruckliga aus (www.hochdruckliga.de → unter der Rubrik Fachinformationen – Management, Messgeräte, Prüfsiegel – finden Sie weitere Informationen).