

- Suchen Sie mit dem Patienten einen abgeschirmten Beratungsraum/Messplatz auf.
- Die häusliche Blutdruckmessung sollte mit einem automatischen, validierten Blutdruckmessgerät in sitzender Position, mit unterstütztem Rücken und abgelegten Armen, nach mindestens 5-minütiger Ruhepause des Patienten erfolgen (unter Umständen > 5 Minuten nach körperlicher oder psychischer Belastung).
- Fragen Sie den Patienten nach potenziell einschränkenden Faktoren der Blutdruckmessung, eventuell vorliegenden Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern, Herzschrittmachern, arteriosklerotischen Gefäßveränderungen sowie nach einem fortgeschrittenen Stadium einer Schwangerschaft. Messgeräte mit oszillometrischem Messprinzip sind in diesen Fällen fehlerbehaftet und nicht geeignet. Hier sollte die Blutdruckmessung mit der Stethoskop-Methode erfolgen: Rückfrage beim Arzt!
- Fragen Sie den Patienten, ob der Messarm beim Arzt bestimmt wurde. Für den Fall, dass der Messarm nicht bekannt ist, erklären Sie dem Patienten die Rechts/Links-Seiten-Vergleichsmessung zur Abklärung von Blutdruckdifferenzen zwischen dem linken und rechten Oberarm. Für die häusliche Vergleichsmessung sollte die erste Messung an beiden Oberarmen erfolgen. Wenn relevante Unterschiede (> 10 mmHg) zwischen dem linken und rechten Oberarm festgestellt werden, sollten alle zukünftigen Blutdruckmessungen an dem Arm durchgeführt werden, an dem die höheren Blutdruckwerte gemessen wurden. Treten Messunterschiede von < 10 mmHg auf, so ist für Oberarmmessungen der Arm zu wählen, der die weniger ausgeprägte Muskelmasse aufweist, d. h. bei Rechtshändern der linke Oberarm.

### **Messung am Oberarm**

- Zur Auswahl der passenden Manschette messen Sie den Oberarmumfang oder nutzen Sie die Markierung an der Manschette des Gerätes. Die unterschiedlichen Herstellerangaben müssen berücksichtigt werden.
- 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.
- Wiederholungsmessungen sind jeweils nach 1 - 2 Minuten durchzuführen. Werden die Wiederholungsmessungen nicht vollautomatisch durchgeführt, ist darauf zu achten, dass die Manschette nach jeder Messung vollständig entlüftet wird.

### **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 ebenfalls auf Herzhöhe zu positionieren, denn ansonsten werden die Messergebnisse verfälscht.
- Um das Handgelenkmessgerät auf Herzhöhe zu positionieren, sollte der Ellenbogen auf eine Unterlage auf den Tisch aufgestützt werden und der Unterarm sollte zusätzlich leicht gebeugt werden.

### **Auswahl und Anwendung des Messgerätes**

- Wählen Sie Messgeräte mit dem Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga (DHL) oder mit einem anderen, international anerkannten Validierungsprotokoll (z. B. AAMI, BIHS, ESH) aus.
  - Für eine präzise Messung werden Geräte mit einer vollautomatisierten Dreifachmessung insbesondere empfohlen.
- Bei der Auswahl sollten Patientenpräferenzen beachtet werden. 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.

### **Weitere Hinweise**

- 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 Tageszeit 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.)
- Bei der Schulung zur Selbstmessung des Blutdrucks sollte vor allem darauf geachtet werden, dass Patienten ihren Blutdruck als variable Größe verstehen lernen.
- Gerät und Messtechnik sollten einmal jährlich überprüft werden.
- Von Selbstmessungen ist abzuraten bei ängstlichen und hypochondrischen Patienten, die dazu neigen, den Blutdruck zu oft zu messen und/oder einzelnen Werten eine zu große Bedeutung beizumessen.