

Blutdruckselbstmessung

Zur Blutdruckselbstmessung eignen sich sowohl Handgelenksgeräte als auch Oberarmmessgeräte. Im Alten sind allerdings Oberarmmessgeräte von Vorteil. Wichtig ist zu vergleichen, ob beide Geräte identische Werte messen. Sie sollten sich ein Gerät zulegen, welches durch die Deutsche Hochdruckliga (DHL) zertifiziert ist. Eine Liste erhalten sie bei uns.

Wichtiges zu den Messungen:

- Sie sollten mindestens 5 Minuten ruhen, 30 Minuten nicht Rauchen oder Kaffee trinken
- Es wird an dem Arm gemessen, der im Vergleich die höheren Werte liefert.
- Sitzposition einnehmen, Rücken an einen Stuhl anlehnen, Arme auf einen Tisch legen
- Beine nicht über Kreuz, nicht sprechen und versuchen zu entspannen
- Nach erster Messung 1-2 Minuten warten und erneut messen
- Ergebnisse notieren (Mittelwerte) und in den Blutdruckpass oder ein Din A6 Heftchen eintragen

Wann sollte gemessen werden:

- Bei Anpassung der Langzeit-Behandlung, Medikamentenänderung, nach Absetzen
- Vor jedem Arztbesuch und wenn es eine langfristige Behandlung ist
- 2 Auswertungen morgens (vor dem Frühstück und vor der Medikamenteneinnahme)
- 2 Auswertungen abends (nach dem Abendessen)
- 7 Tage Selbstmessungen vor dem geplanten Arztbesuch
- Entfernung des ersten Tages der Messung (somit 24 Messergebnisse)

Die Aussagekraft dieser Aufzeichnungsvorgabe ist durch große Studien belegt und entspricht in etwa der Qualität einer ambulanten 24 Stunden Langzeitblutdruckmessung.

Durch diese Selbstmessungen können wir Ihnen dabei helfen den für sie festgelegten optimalen Blutdruck einzustellen. Nur eine konsequente gute Blutdruckeinstellung senkt Ihr Herzkreislaufisiko, aber bitte: Machen Sie sich nicht verrückt, wenn mal Blutdruckwerte aus dem optimalen Bereich fallen!