

Ihre Apotheke informiert: zur Selbstmessung Ihres Blutdrucks mit Hilfe sogenannter oszillometrischen Blutdruckmessgeräten am Oberarm

- Über den Tag verteilt finden sich bei jedem Menschen laufend schwankende Blutdruckwerte, daher haben Einzelmessungen normalerweise wenig Aussagekraft. Regelmäßige Messungen dagegen, möglichst zur gleichen Zeit und über einen längeren Zeitraum geben dagegen sinnvolle Übersichten, die Sie in sogenannten Blutdruckpässen dokumentieren können.
- Vor jeder Messung sollten Sie innerlich versuchen zur Ruhe zu kommen, nehmen Sie sich mind. fünf Minuten Zeit bevor Sie messen.
- Es empfiehlt sich auch auf Kaffee, Nikotin oder Alkohol mind. eine Stunde vorher zu verzichten.
- Entleeren Sie ihre Blase, eine gefüllte Harnblase steigert ihren Blutdruck um ca. 10mmHg.
- Achten Sie auf die passende Manschettengröße: ist sie zu schmal, kann es zu falsch hohen Werten kommen, eine zu Breite dagegen führt zu falsch niedrigen Werten.
- Legen Sie die Manschette straff um ihren Oberarm, wobei in den meisten Manschetten Zeichnungen zu erkennen sind, wie die Manschette sitzen sollte. Lassen Sie sich gerne bei Unklarheit von uns in aller Ruhe nochmals zeigen, wie sie korrekt angelegt werden sollte.
- Der Schlauch sollte dabei mittig zur Ellenbeuge liegen und in die Richtung Ihrer Hand zeigen.
- Achten Sie auf ihre Kleidung: nichts Einschnürendes am Arm tragen, da es dadurch zu einem Blutstau kommen könnte und somit falsche Werte ermittelt würden.
- Der Oberarm, an dem Sie die Messung vornehmen, sollte auf Herzhöhe sein und dabei auch bequem gelagert werden. Zur einfachen Handhabung empfiehlt sich die Messung am Tisch, während Sie ihren Arm entspannt auf die Tischplatte legen. Eine zu hohe oder zu tiefe Lagerung des Armes kann das Messergebnis pro 1,5cm um ca. 1mmHg verändern.
- Während die Messung läuft, sollten Sie es vermeiden zu sprechen oder sich zu bewegen, da dies die gemessenen Werte um bis zu 7mmHg verändern kann.
- Möchten Sie ihre Messung wiederholen, sollten Sie mind. eine Minute vergehen lassen.