

INFORMATION FÜR PATIENTEN:

Blutdruck-Selbstmessung

1. Warum ist die Blutdruck-Selbstmessung sinnvoll?

In Ergänzung zur Blutdruckmessung in der Arztpraxis und zur mitunter notwendigen 24-Stunden-Blutdruckmessung kann der Patient zu Hause selbst mit einem eigenen Blutdruckgerät Messungen vornehmen. Da der Blutdruck eine sich ständig ändernde Größe ist, der auf zahlreiche innere und äußere Bedingungen reagiert, sind häufigere Messungen zu Hause sinnvoll. Man kann dadurch den wahren Blutdruck besser einschätzen.

2. Wie sollte die Messung durchgeführt werden?

Am besten messen Sie nach fünf bis zehn Minuten körperlicher Ruhe im aufrechten Sitzen. Es sollten jeweils Doppelmessungen im Abstand von ein bis zwei Minuten erfolgen. Der niedrigere Wert kann notiert werden. Sie sollten zu Beginn der Messungen überprüfen, ob der Blutdruck an einem Arm höher ist, und dann immer nur auf dieser Seite messen.

3. Wie häufig und wann sollte der Blutdruck gemessen werden?

Bewährt hat sich die Messung über einen bestimmten Zeitraum, z.B. ein bis zwei Wochen vor dem Arztbesuch. In diesem Zeitraum sollten Sie zweimal täglich eine Doppelmessung vornehmen. Am besten eignen sich für die Messung der frühe Morgen und Abend und zwar grundsätzlich vor Einnahme der Blutdruckmedikamente. Es kann außerdem sein, dass Ihr Arzt Ihnen auf Grund bestimmter Fragestellungen Messungen zu anderen Zeitpunkten empfiehlt. Schließlich kann es auch sinnvoll sein, bei bestimmten Beschwerden wie z.B. Schwindel zusätzliche Messungen durchzuführen, um einen möglichen Zusammenhang mit der Blutdruckhöhe zu untersuchen.

4. Wie kann der gemessene Blutdruck dokumentiert werden?

Auf unserer Internetseite www.cardioettelbruck.lu können Sie Blätter zum Aufschreiben der Messungen herunterladen oder diese in der Praxis erhalten. Möglich ist auch die Verwendung von Blutdruckpässen. Wenn man eine App für das Smartphone verwendet, sind die Werte auf dem Handy abrufbar. Wichtig ist, dass Sie dem Arzt bei Ihrem Besuch die Werte zur Beurteilung vorlegen können.

5. Welche Blutdruckmessgeräte sind erhältlich?

Für den Hausgebrauch können hauptsächlich zwei Typen von Geräten unterschieden werden. Zum einen sind dies Geräte mit Oberarmmanschette. Hierbei ist zu beachten, dass die Manschettengröße auf Ihren Oberarmumfang abgestimmt ist und die Messung am unbedeckten Arm erfolgt. Zum anderen sind es Geräte zur Messung am Handgelenk. Bei diesem Gerätetyp ist zu beachten, dass die Manschette während der Messung ruhig auf Höhe des Herzens gehalten werden muss. Lassen Sie sich beim Kauf beraten. Beide Typen von Geräten sind geeignet. Die wichtigste Eigenschaft dieser Geräte ist die Präzision. Eine Liste getesteter Blutdruckmessgeräte kann z.B. auf der Seite <https://www.hochdruckliga.de/messgeraete-mit-pruefsiegel.html> eingesehen werden.

6. Welches ist der Normalwert für den häuslichen Blutdruck?

Die Obergrenze für den von Ihnen zu Hause gemessenen Blutdruck beträgt 135/85. Im Einzelfall kann Ihr Arzt auf Grund von individuellen Gegebenheiten einen abweichenden Zielwert mit Ihnen festlegen.

7. Was ist zu tun, wenn der Normwert überschritten wird?

In aller Regel erfordert ein erhöhter Blutdruckwert zu Hause von Ihnen keinerlei unmittelbare Reaktion. Sie brauchen sich auch keinesfalls zu ängstigen. Bei Ihrem nächsten Arztbesuch wird anhand der gemessenen Werte besprochen werden, ob eine Änderung der Hochdrucktherapie erforderlich ist. Lediglich im Falle sehr hoher Blutdruckwerte, die mit akuten Beschwerden wie starkem Kopfschmerz, Sehstörungen, Brustschmerz oder Luftnot einhergeht, ist eine rasche ärztliche Hilfe notwendig.