



Kranich-Apotheke

Dr. Friedrich W. Hahne e.K.
Fachapotheker für Offizinpharmazie
Ernährungsberatung

Blutdruckmessung am Handgelenk

- ◆ Führen Sie die Messung möglichst immer zur gleichen Tageszeit durch. 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. In Absprache mit Ihrer Hausapotheke bzw. Hausarzt kann die Messfrequenz bei stabilen und normalen Blutdruckwerten reduziert werden.
- ◆ Eine Stunde vor der Messung keinen Kaffee, Tee, Alkohol oder Nikotin.
- ◆ Setzen Sie sich mindestens 3 bis 5 Minuten in Ruhe hin (mehr als 5 Minuten nach körperlicher Belastung) und legen Sie Uhr und evtl. Armbänder / Schmuck ab.
- ◆ Messen Sie im Sitzen immer am gleichen Handgelenk.
- ◆ Zurückgeschobene Kleidung darf den Arm nicht abschnüren.
- ◆ **Bringen Sie Ihr Messgerät in Herzhöhe durch Auflegen auf eine Unterlage auf dem Tisch.**
- ◆ Starten Sie das Gerät.
- ◆ Bewegen Sie während der Messung den Arm nicht und sprechen Sie nicht.
- ◆ Dokumentieren Sie die Messwerte mit Datum und Uhrzeit im Blutdruckpass.
- ◆ Schalten Sie das Gerät aus. (Bei Vergessen schaltet es sich automatisch ab.)
- ◆ Sollten Sie eine weitere Messung vornehmen, warten Sie mindestens eine Minute bevor Sie erneut messen. Blutdruckschwankungen sind normal. Wiederholungsmessungen können unterschiedliche Werte ergeben.

Und hier noch einige weitere Hinweise:

- ◆ Sollten besondere Ereignisse geschehen sein, z.B. Probleme mit den Medikamenten, aber auch außergewöhnliche körperliche Anstrengung, Aufregung, Schlafstörungen oder anderes, dokumentieren Sie bitte auch diese.
- ◆ Sollten Sie Probleme mit dem Gerät oder der Messung haben oder Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte an Ihren Apotheker.
- ◆ Bei Problemen mit Ihren Arzneimitteln stehen Ihnen Ihr Arzt und Apotheker zur Verfügung.

Wichtig: Wir beraten Sie persönlich und nehmen uns Zeit für Sie!!!

Kranich-Apotheke zertifiziert nach DIN EN ISO 9001
Köln-Berliner-Str. 21, 44287 Dortmund
Tel. 0231/445093 Fax 0231/447249

