



Spitex-Tipp

Blutdruckmessung korrekt ausgeführt

Heutzutage haben viele Leute zu Hause ein Blutdruck-Messgerät. Sei es, weil Sie einen zu hohen, beziehungsweise zu tiefen Blutdruck haben und ihn regelmässig kontrollieren müssen. Um ein qualitativ gutes Gerät zu kaufen, lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten.

Ob der gemessene Wert stimmt, gerade wenn er zu hoch oder zu niedrig ist, führt oft zu grosser Unsicherheit.

- Dies kann vermieden werden, wenn man einmalig durch den Hausarzt oder eine Spitex-Mitarbeiterin bzw. -mitarbeiter eine Kontrolle machen lässt. Dabei wird erst mit deren, dann mit dem eigenen Gerät gemessen und so allfällige Unterschiede festgestellt.
- Das BD-Gerät sollte alle 2 Jahre eingeschickt werden um es neu zu eichen.
- Messungen die am Oberarm gemacht werden sind grundsätzlich genauer als solche die am Handgelenk gemessen werden.

Blutdruck zu Hause richtig messen

- ◆ Meiden Sie 30 Minuten vor der Messung starke körperliche Anstrengung, Kaffee, Alkohol sowie das Rauchen.
- ◆ Messen Sie immer vor dem Essen und vor der Medikamenten-Einnahme.
- ◆ Vor dem Messen des Blutdruckes: Gehen Sie auf die Toilette. Nehmen Sie alles an Ihren Sitzplatz, was Sie benötigen z.B. ein Glas Wasser, Taschentücher, Telefon etc. Setzen Sie sich danach bequem hin und entspannen Sie sich während mindestens 5 Minuten.
- ◆ Wenn Sie am Tisch sitzen: Lehnen Sie sich zurück, legen Sie den Arm, an dem Sie messen wollen, bequem auf den Tisch. Bringen Sie die Manschette korrekt an. Machen Sie den Oberarm frei. Der Messfühler des Blutdruckmessgerätes sollte ca. zwei Finger breit über und an der Innenseite der Armbeuge sein. Den Arm leicht angewinkelt auf der Höhe des Herzens bequem positionieren.
- ◆ Messen Sie 1x am Tag oder nach Anweisung des Arztes, am besten am Morgen. Bei normalen Blutdruckwerten genügt das Messen 1x in der Woche oder bei Bedarf.
- ◆ Wenn Sie die Messung wiederholen müssen, so warten Sie 5 Minuten.
- ◆ Messen Sie das erste Mal an beiden Armen. Der Arm mit dem höheren Wert ist Ihr zukünftiger „Messarm“.
- ◆ Falls Sie Operationen an den Lymphknoten Ihrer Achseln hatten, sollten Sie diesen Arm nicht für das Blutdruckmessen benutzen. Fragen Sie in diesem Fall Ihren Arzt.
- ◆ Bitte notieren Sie den Blutdruck in einer Agenda, einem Notizheft oder einem Blutdruckpass. Tragen Sie die Werte mit Datum und Uhrzeit ein und notieren Sie auch allfällige Beschwerden.