

Leitfaden Blutdruckmessung

Blutdruckmessgeräte und Beratung im Rahmen von BALANCE – bewegter Genuss – Qualitätsstandard

1. Technische Ausstattung

- Abgeschirmter Messplatz mit Sitzgelegenheit
- Validiertes Blutdruckmessgerät mit Gütesiegel
- Blutdruckmessgeräte einer messtechnischen Kontrolle unterziehen.
- Wählen Sie Geräte nach dem Gütesiegel der Hochdruckliga aus (<http://www.hochdruckliga.info/gstext.htm>).

2. Vorbereitung der Blutdruckmessung

- Die Messungen generell in sitzender Position nach 3- bis 5-minütiger Ruhepause vornehmen (keine längeren und angeregten Gespräche in der Ruhepause!).
- Nach außergewöhnlicher körperlicher oder psychischer Belastung muss die Ruhepause verlängert werden (> 5 Minuten).
- Bis ca. 1 Stunde vor der Messung Verzicht auf koffeinhaltige Getränke, Alkohol, Nikotin.
- Der Messarm darf nicht durch zurückgeschobene Kleidung abgeschnürt werden. Entsprechende Kleidungsstücke, Uhren, Schmuckgegenstände vor der Messung ablegen.
- Für die routinemäßige Blutdruckmessung ist zumeist die Blutdruckmessung am Oberarm von Vorteil. Wenn Handgelenksmessung eingesetzt werden soll, muss eine Oberarm-Handgelenk-Vergleichsmessung erfolgen, ob ein Handgelenksmessgerät geeignet ist oder nicht. Ältere Patienten und Diabetiker im fortgeschrittenen Erkrankungsstadium sind für die Handgelenksmessung oftmals nicht geeignet. Fingermessgeräte sind generell auszuschließen.
- Die Messung am Handgelenk ist bis zu einem Gelenkumfang von ca. 20 cm möglich.
- Zur Abklärung von Blutdruckdifferenzen zwischen linkem und rechtem Oberarm empfiehlt sich eine Rechts-Links-Seiten-Vergleichsmessung. Treten keine Messunterschiede auf, so ist für Oberarmmessungen der Arm zu wählen, der die weniger ausgeprägte Muskelmasse aufweist, d.h. bei Rechtshändern der linke Oberarm.

3. Durchführung der Blutdruckmessung

- Zur Therapie-Verlaufskontrolle Blutdruckmessungen möglichst zur gleichen Tageszeit und unter vergleichbaren Bedingungen (gleiche Körperregion!) durchführen. Zu Beginn einer medikamentösen Therapie oder nach der Umstellung auf ein neues Medikament die Messung morgens und abends, jeweils vor der Einnahme einer (größeren) Mahlzeit und vor Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten vornehmen.
- Der Messarm hat während der Messung ruhig auf einer Unterlage aufzuliegen und darf nicht bewegt werden.
- Während der Blutdruckmessung sollte keine Unterhaltung mit dem Patienten stattfinden.
- Das Handgelenksmessgerät ist während der Messung in Herzhöhe zu positionieren.
- Nach Beendigung des Messvorgangs die Blutdruckmanschette unverzüglich abnehmen.
- Wenn keine Ausschaltautomatik vorhanden ist, das Gerät manuell ausschalten.

4. Dokumentation

- Zur vollständigen Dokumentation (im Blutdruckpass) gehören folgende Angaben:
 - Systolischer und diastolischer Blutdruckwert (mmHg)
 - Puls (min⁻¹)
 - Datum und Uhrzeit der Messung
- Ggf. sind Kurzkommentare oder Vermerke zu Besonderheiten im Vorfeld der Messung angebracht (gesundheitliche Beschwerden oder Symptome, außergewöhnliche Belastungen etc.).