

GERÄT

- Verwenden Sie ein validiertes automatisiertes Oberarmmanschettengerät.
- Wählen Sie die Manschettengröße laut Herstellerangabe. Jedes Gerät hat individuelle Manschetten, die nicht mit denen anderer Geräte austauschbar sind.
- Verwenden Sie bevorzugt Geräte mit automatischer Aufzeichnung der Werte und einer Mittelwerterstellung oder mit einer Mobilfunk-, PC- oder Internet-Schnittstelle zur Datenübertragung.
- Manuelle auskultatorische Geräte, automatische Handgelenkgeräte, Fingermanschettengeräte, Fitness-Tracker und manschettenlose Geräte werden generell nicht empfohlen.

ZEITPLAN HEIMBLUTDRUCKMESSUNG

Zur Diagnose und vor jedem Praxisbesuch

- Messung an 7 Tagen (mind. 3 Tage).
- Messung morgens und abends.
- Messung vor Medikamenteneinnahme und Mahlzeiten.
- Zwei Messungen bei jeder Gelegenheit mit je einer Minute Wartezeit.

Langzeit-Follow-Up bei behandelter Hypertonie

- Doppelmessungen ein bis zweimal pro Woche empfohlen, jedoch mindestens einmal im Monat.

PATIENTENTRAINING

- Nutzung eines getesteten Blutdruckgerätes.
- Bedingungen und Position für die Messung.
- Messzeitplan vor und zwischen den Praxisbesuchen.
- Interpretation der Messwerte: Patienten über Blutdruckvariabilität informieren.
- Maßnahmen bei zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck.

INTERPRETATION

- Bevorzugen Sie automatische Geräteaufzeichnungen oder gespeicherte Mittelwertauslesungen auf den Geräten (oder mobil), ansonsten Auswertung des händischen Blutdruck-Tagebuches.
- Werten Sie die Messungen von 7 Tagen aus (mindestens 3 Tage mit mind. 12 Auslesungen).
- Verwerfen Sie die Messergebnisse des ersten Tages und berechnen Sie den Durchschnitt aller anderen Aufzeichnungen.
- Durchschnittlicher Blutdruck $\geq 135/85$ mm Hg zeigt einen zu hohen Blutdruck an. Individuelle Geräteaufzeichnungen haben nur eine geringe diagnostische Genauigkeit.

