



## Tipps und Hinweise zum Blutdruckprofil

### Verwendung:

Die Profilmessung dient der Aufzeichnung regelmäßiger Schwankungen des Blutdrucks, die dann zur Anpassung von Einnahmezeitpunkt und Mittelwahl für die Blutdrucksenkung herangezogen werden können.

### Grundsätzliches:

- Bitte führen Sie die Messungen zu den angegebenen Zeitpunkten gewissenhaft durch. Sollten Sie eine Messung vergessen, bitte keine Fantasiewerte eintragen sondern das Feld bitte frei lassen.
- Sollten während der Messung Werte gemessen werden, die deutlich zu hoch sind, bitte Ruhe bewahren, das passiert fast immer! Im Zweifelsfall dürfen Sie mich gerne kontaktieren!
- Bitte behalten Sie während der Messwoche Ihre normale Medikamenteneinnahme bei! Anpassungen aufgrund von zu hohen bzw. zu niedrigen Werten machen das Ergebnis unbrauchbar! Sollten Sie einmal die Einnahme einer Herztablette vergessen haben, vermerken Sie dies und gegebenenfalls den verschobenen Einnahmezeitpunkt auf dem Profilbogen!
- Bitte beachten Sie, dass das Ziel der Messung ein Ruheblutdruck ist. Nehmen Sie sich daher bitte vor jeder Messung mindestens 10 Minuten, besser 15 Minuten, Zeit, in der Sie ruhig sitzen und dann **ohne** vorher aufzustehen die Messung durchführen. Bitte telefonieren Sie in dieser Zeit nicht und meiden Sie aufregende Texte oder Fernsehsendungen.
- Bitte beachten Sie, vor allem bei Unterarm-Messgeräten, das Messgerät in Herz höhe zu halten, Sie bekommen sonst grundsätzlich zu hohe Messwerte

### Der Profilbogen:

- grundsätzlich sollte am linken Arm gemessen werden. Bei der Abendmessung wird zusätzlich am rechten Arm gemessen, dies dient zur Kontrolle der Durchblutung der beiden Arme.
- Die erste Messung am Morgen sollte **vor** dem Aufstehen erfolgen (Blutdruckgerät am Bett deponieren), am besten noch im Liegen. Sollten Sie dringend auf die Toilette müssen und deswegen vor der Messung aufgestanden sein, vermerken Sie das bitte auf dem Profilbogen.
- Alle anderen Messungen führen Sie bitte im Sitzen durch, am besten immer am gleichen Platz und unter möglichst gleichen Bedingungen.
- Bei Fragen bitte unbedingt bei mir melden, auch am Wochenende!