

Wechseljahre: Blutdruck im Blick

Gezielt fragen. Richtig messen. Weiterleiten.

1 Vier Fragen im HV

Messwerte

Wann zuletzt gemessen?
Erhöhte Werte bekannt?

Beschwerden

Welche Beschwerden?
Seit wann und wie häufig?

Arzneimittel

Was wird angewendet?
Auch Selbstmedikation erfragen.

Vorgeschichte

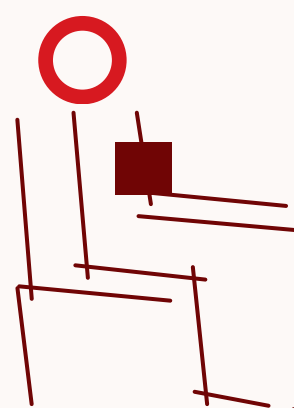
Bluthochdruck in einer
früheren Schwangerschaft?

2 So wird zu Hause gemessen



5 Minuten Ruhe

Ruhig sitzen. Beim Messen
nicht sprechen.



Position prüfen

Rücken und Arm abstützen.
Füße aufstellen. Manschette
auf Herzhöhe.



7 Tage dokumentieren

Morgens und abends jeweils
zweimal messen, im Abstand
von ein bis zwei Minuten.

Validiertes Oberarmmessgerät und passende Manschette verwenden.

PRAXIS

≥ 140 / ≥ 90

HEIM · MITTELWERT

≥ 135 / ≥ 85

mmHg, systolisch / diastolisch. Es genügt, wenn einer der Werte erhöht ist.
Diagnostische Grenzen, keine individuellen Therapieziele.

3 Wann weiterleiten?

Wiederholt erhöht

> 180 oder > 110

mmHg, systolisch / diastolisch

Ärztlich abklären lassen. Eine Einzelmessung ist keine
Diagnose.

Ohne akute Beschwerden: nach 30 Minuten Ruhe kontrollieren.
Bleiben die Werte sehr hoch, dringlich ärztlich abklären.

112

**Brustschmerz, akute Atemnot, plötzliche Lähmung oder
Sprachstörung: sofort 112, unabhängig vom Messwert.**