



PKA-FORTBILDUNG

Mitmachen und punkten!

	A	B	C
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Einsendeschluss ist der
29. Februar 2020.

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort: »Blutdruck
messen – aber richtig!«
Postfach 57 09
65047 Wiesbaden

Oder klicken Sie sich bei
www.diepta.de
in die Rubrik Fortbildung.
Die Auflösung finden Sie dort
in zwei Monaten.

Unleserlich, uneindeutig oder unvollständig ausgefüllte Fragebögen können leider nicht in die Bewertung einfließen, ebenso Einsendungen ohne frankierten/adressierten Rückumschlag.



BLUTDRUCK MESSEN - ABER RICHTIG!

In dieser Ausgabe von DIE PTA IN DER APOTHEKE 01/2020 sind zum Thema zehn Fragen zu beantworten. Lesen Sie den Artikel, kreuzen Sie die Buchstaben der richtigen Antworten vom Fragebogen im nebenstehenden Kasten an und schicken Sie diesen Antwortbogen zusammen mit einem adressierten und frankierten Rückumschlag an unten stehende Adresse. Oder Sie klicken sich bei www.diepta.de in die Rubrik Fortbildung und beantworten den Fragebogen online. Wer mindestens acht Fragen richtig beantwortet hat, erhält in der Kategorie 7 (Bearbeitung von Lektionen) einen Fortbildungspunkt. Dieser wird von den Apothekenkammern Hamburg und Nordrhein (Veranstaltungsnummer 2020-15/PKA) vergeben und gilt in den Kammerbezirken Nordrhein, Hamburg, Baden-Württemberg, Bayern und Thüringen.

Mit der Teilnahme an der Fortbildung erkläre ich mich einverstanden, dass meine Antworten und Kontaktdaten elektronisch erfasst und gespeichert werden. Der Verlag erhält die Erlaubnis, die Daten zur Auswertung zu nutzen. Der Verlag versichert, dass sämtliche Daten ausschließlich im Rahmen der Fortbildung gespeichert und nicht zu Werbezwecken verwendet werden. Ebenfalls erfolgt keine Weitergabe an Dritte. Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

Ihr Fortbildungspunkt zum Thema

Datum

Stempel der Redaktion

Absender

Name

Vorname

Beruf

Straße

PLZ/Ort

Ich versichere, alle Fragen selbstständig und ohne die Hilfe Dritter beantwortet zu haben.

Datum/Unterschrift

Blutdruck messen – aber richtig!

Den Blutdruck Ihrer Kunden zu messen oder auch über das richtige Messen **aufzuklären**, gehört zu den apothekenüblichen Dienstleistungen. Damit ist es auch ein Einsatzgebiet für Sie als PKA. Dabei ist einiges zu beachten, damit am Ende das Ergebnis korrekt ist.

Zunächst einmal stellt sich Ihnen und vielleicht auch dem Kunden die Frage, warum man überhaupt den Blutdruck misst. Ganz einfach: Die Aufgabe des Herzens ist es, den gesamten Körper gut mit Sauerstoff und allen lebensnotwendigen Stoffen, die im Blut enthalten sind, zu versorgen. Damit dies auch klappt, muss das Blut mit einem gewissen Druck durch die arteriellen Blutgefäße strömen, eben dem Blutdruck. Der gemessene Druck setzt sich aus zwei Komponenten zusammen: Zum einen durch die Pumpleistung des Herzens während jeden einzelnen Herzschlages. Dies wird durch den systolische Wert des Messergebnisses gekennzeichnet. Er wird als erstes genannt und auch als oberer Wert bezeichnet. Zum anderen gibt es den diastolischen Wert, auch unterer Wert genannt, der den Ruhe- oder Basisdruck kennzeichnet, dem die Blutgefäße ständig ausgesetzt sind.

Welche Werte sind gute Werte? Der systolische Wert sollte in Ruhe unter 140 mm Hg (Millimeter Quecksilbersäule) liegen, der diastolische unter 90 mm Hg. Auch wenn nur einer der beiden Werte über einen längeren Zeitraum erhöht ist, handelt es sich um einen zu hohen Blutdruck. Allerdings darf nur ein Arzt eine Diagnose stellen, weshalb Sie Ihre Kunden im Zweifelsfall immer in medizinische Behandlung schicken müssen. Ein zu hoher Blutdruck bleibt oft über längere Zeit unbemerkt, die betroffenen Menschen fühlen sich sogar häufig gut. Aber durch die verstärkte Belastung der Blutgefäße sind diese Menschen viel stärker gefährdet, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden. Gerade deshalb ist es wichtig, auch ohne konkreten Anlass von Zeit zu Zeit, eine Messung vorzunehmen, zum Beispiel bei Ihnen in der Apotheke. Eine konkrete Ursache für zu hohen Blutdruck lässt sich oftmals nicht finden. Man spricht dann auch von primärer oder essentieller Hypertonie. Allerdings gibt es zahlreiche Faktoren, die ihn begünstigen. Dazu zählen Rauchen, Alkohol, ungesunde und zu salzreiche Ernäh-

rung, Bewegungsmangel und zu viel Stress. Handelt es sich um eine Folge einer anderen Erkrankung, zum Beispiel eines Nierenleidens, so spricht man von sekundärer Hypertonie. In diesem Fall versucht der Arzt, auch die ursächliche Erkrankung zu therapieren.

Zu niedrig sind folgende Werte: Der systolische Wert sollte nicht unter 100 mm Hg liegen, der diastolische nicht unter 60 mm Hg, sonst liegt eine Hypotonie vor. In diesem Fall werden zwar die Blutgefäße geschont, aber es ergeben sich andere Gefahren: Durch den Sauerstoffmangel im Gehirn kann es zu Schwindel oder sogar Ohnmachtsanfällen mit sturzbedingten Verletzungen kommen. Da sich Hypotonie-Patienten selber häufig müde und schwach fühlen, wird niedriger Blutdruck meistens schneller entdeckt. Aber auch hier darf nur ein Arzt die Diagnose stellen.

Als besonders aussagekräftig für alle Menschen gilt übrigens der Wert, der morgens noch vor dem richtigen Aufstehen sitzend auf der Bettkante gemessen wird.

Wie wird nun in der Apotheke gemessen? Dazu gehen Sie Schritt für Schritt vor:

1. Bitten Sie Ihren Kunden, in einem ruhigen Bereich, zum Beispiel in der Beratungsecke Platz zu nehmen und dicke Jacken auszuziehen. Auch schwere Taschen sollen abgestellt werden. Nun muss fünf Minuten gewartet werden, damit der Blutkreislauf zur Ruhe kommen kann. Um unangenehme Situationen nach der Messung zu umgehen, machen Sie Ihren Kunden schon vor der Messung darauf aufmerksam, dass sie dies aus rechtlichen Gründen nicht ganz umsonst machen dürfen. Es sei denn, der Kunde möchte ein Gerät ausdrücklich kaufen, dann dürfen Sie ihm es natürlich auch demonstrieren.

Die Zwischenzeit können Sie sinnvoll nutzen, um nachzufragen, ob es einen konkreten Anlass für die Messung gibt. Falls sich der Kunde extrem unwohl fühlt, zum Beispiel über plötzlichen Schwindel oder ungewöhnlich starke Kopf-

schmerzen klagt, dann scheuen Sie nicht, im Zweifelsfall einen Krankenwagen zu rufen. Sollte es keinen speziellen, krankheitsbedingten Grund für die Messung geben, können Sie die Gelegenheit nutzen, den Kunden mit einem neuen Gerät vertraut zu machen. Liegt eine bereits bekannte Herzrhythmusstörung vor, können Handgelenksmessgeräte nicht verwendet werden. Oberarm-Messgeräte sind flexibler einsetzbar, die Handhabung ist allerdings umständlicher, weil enganliegende, langärmelige Kleidung, die nicht locker hochgeschoben werden kann, vor der Messung ausgezogen werden muss. Handgelenksmessgeräte sind außerdem kleiner und werden deshalb lieber unterwegs für Messungen mitgenommen. Aber es gibt auch Fälle, da kann der Blutdruck nur von einem Arzt manuell durch Abhören ermittelt werden.

2. Die Manschette kann prinzipiell am rechten oder linken Arm angelegt werden, der Blutdruck sollte aber immer auf der Seite gemessen werden, an der die Werte höher sind. Sie als PKA können Ihre Kunden darauf aufmerksam machen, dass es dabei durchaus Unterschiede bis zu 20 mm Hg geben kann. Um den Verlauf vergleichen zu können, muss aber auf der gleichen Seite gemessen werden. Bei Patientinnen, die wegen Brustkrebs operiert wurden, soll der Arm auf der nicht-betroffenen Körperseite genommen werden, um nicht einen gefährlichen Lymphstau zu riskieren.

Die Standardgrößen sind in den meisten Fällen passend für Oberarme mit einem Umfang zwischen 22 und 42 Zentimeter. Sollte Ihr Kunde besonders schmale oder kräftige Oberarme besitzen, so müssen Sie für ihn ein Messgerät auswählen, für das es zusätzlich extra kleine oder extra große Manschetten gibt. Aber auch das Anlegen einer passenden Manschette ist gar nicht so einfach. Auf Folgendes ist zu achten:

- Die Oberarmmanschette muss so angelegt werden, dass sich der aufzublasende Teil auf Herzhöhe am Oberarm befindet, was je nach Umfang des Oberarmes und Gerät etwas knifflig ist. Es ist aber wichtig, um die Messzone richtig zu positionieren. Da dies eine große Fehlerquelle für die Messergebnisse darstellt, sind inzwischen weniger fehleranfällige 360°-Manschetten immer beliebter. Hier umgibt die Messzone den gesamten Oberarm und kann kaum noch fehlerhaft angelegt werden. Letzte Bestätigung dafür gibt es dann noch durch ein leicht erkennbares Symbol wie ein grünes Häkchen auf dem eingeschalteten Display.

- Der Verschluss muss nach außen und der Schlauch nach unten Richtung Hand zeigen.

- Der Abstand zwischen Ellenbogen-Beuge und dem unteren Manschettenrand muss eins bis zwei cm betragen, das entspricht etwa der Breite von ein bis zwei Fingern.

3. Nun wird der Arm so abgelegt, dass der Kunde auf die Innenseite seiner Hand schauen kann. Dabei kann man bei den meisten Oberarm-Messgeräten den Arm entweder locker herunterhängen lassen oder auf einem Tisch ablegen,

bei Handgelenksgeräten wird die Hand am besten auf die Hülle des Gerätes gelegt, damit sich diese auf Herzhöhe befindet.

4. Bevor die Messung nun startet, weisen Sie Ihren Kunden noch darauf hin, dabei nicht zu sprechen und keine starken Bewegungen zu machen. Jetzt kann das Gerät eingeschaltet werden. Je höher der Blutdruck ist, desto länger muss gepumpt werden. Die angezeigten Werte in dieser Zeit und während des Luftablassens sind nicht aussagekräftig und verunsichern viele Menschen nur. Deshalb raten Sie am besten, erst wenn die Messung abgeschlossen ist, wieder auf das Display zu schauen. Manchmal erscheinen gleichzeitig zum Messergebnis Symbole oder Farben im Ampelsystem, die erkennbar machen, ob die Werte im guten Bereich liegen oder bedenklich sind. Dies ist sinnvoll für eine Orientierung, dennoch dürfen Sie sich nicht zu eigenen Beurteilungen und Interpretationen hinreißen lassen, da, wie schon erwähnt, nur ein Arzt eine Diagnose stellen darf, einmalige Ergebnisse wenig aussagen und auch weitere Risikofaktoren wie Begleiterkrankungen Ihrer Kunden berücksichtigt werden müssen.

5. Soll eine zweite Messung erfolgen, etwa um ein unerwartetes Ergebnis zu bestätigen, muss erneut ein paar Minuten gewartet werden, damit der Blutkreislauf wieder ungestört laufen kann.

Die ermittelten Werte Ihrer Kunden sollten Sie mit Datum und Uhrzeit notieren. Die Uhrzeit ist sehr wichtig, da auch bei gesunden Menschen der Blutdruck im Laufe des Tages schwankt und nur so die Werte miteinander verglichen werden können. Ein schöner Service ist es, wenn Sie als Give-away ein Blutdrucktagebuch mitgeben. Falls der Kunde mit dem Gedanken spielt, ein bestimmtes Gerät zu kaufen, können Sie ihm eine etwaige Speicherfunktion des Gerätes zeigen. Wenn mehrere Personen ein Gerät benutzen, ist es sinnvoll, ein Messgerät mit mindestens zwei verschiedenen Speicherplätzen zu wählen.

Technikaffinen Personen können Sie passende Zusatzoptionen anbieten: So gibt es Smartphone-Apps, mit denen die Messergebnisse gespeichert und weiterbearbeitet werden können, beispielsweise um den Verlauf grafisch zu dokumentieren.

Aber auch für ältere Kunden, die zum ersten Mal mit dem Blutdruckmessen konfrontiert werden, gibt es für die verschiedensten Bedürfnisse ein geeignetes Modell: solche mit besonders großen, gut lesbaren Zahlen oder mit akustischer Ergebnisansage.

Aber neben all der Technik und Werten ist es gut, wenn Sie Ihre Kunden persönlich dazu ermuntern, ihre Risikofaktoren wie Rauchen und Alkohol zu reduzieren und auf genug Bewegung und eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu achten. ■

*Ute Kropp,
Apothekerin und PKA-Lehrerin*



Kreuzen Sie bitte jeweils eine richtige Antwort an und übertragen Sie diese in das Lösungsschema.

1. Was trifft auf den systolischen Wert des Blutdrucks zu?

- A. Der systolische Wert ist der zuerst genannte Wert.
- B. Der Wert wird auch Ruhewert genannt.
- C. Nur dieser Wert entscheidet, ob eine Hypertonie vorliegt.

2. Was trifft auf den diastolischen Wert des Blutdrucks zu?

- A. Der diastolische Wert sollte höchstens bei 140 mm Hg liegen.
- B. Der Wert wird zwischen zwei Pumpvorgängen des Herzens gemessen.
- C. Der Wert verändert sich im Laufe des Lebens kaum.

3. Welcher Aussage zu Hypertonie stimmen Sie nicht zu?

- A. Oft kann die Ursache nicht ermittelt werden.
- B. Ein zu hoher Blutdruck bleibt oft lange unbemerkt.
- C. Sekundäre Hypertonie ist gleichbedeutend mit essentieller Hypertonie.

4. Was trifft auf eine Hypotonie zu?

- A. Eine Hypotonie belastet die Blutgefäße übermäßig.
- B. Eine Hypotonie führt oft zu Schwindel und Müdigkeit.
- C. Eine Hypotonie verhindert die Gefahr zu stürzen.

5. Was trifft auf Handgelenks-Blutdruckmessgeräte nicht zu?

- A. Sie sind bei langärmeliger Kleidung leichter anzuziehen.
- B. Sie sind praktischer für unterwegs.
- C. Sie können bei allen Herzerkrankungen verwendet werden.

6. An welchem Arm sollte die Messung erfolgen?

- A. Immer nur am linken Arm, da er nah am Herz ist.
- B. Auf der Seite, an der höhere Werte ermittelt wurden.
- C. Bei Rechtshändern immer rechts.

7. Was ist beim Anlegen einer Oberarm-Manschette zu beachten?

- A. Die Manschette soll sich auf Herzhöhe befinden.
- B. Eine Standard-Manschette hat einen Umfang von etwa 15 bis 35 cm.
- C. Beim Anlegen von Manschetten werden so gut wie nie Fehler gemacht.

8. Was sollte man während der Messung mit einem Handgelenks-Messgerät nicht tun?

- A. Entspannt auf einem Stuhl sitzen.
- B. Sprechen.
- C. Die Hand auf der leeren Gerätepackung ablegen.

9. Was machen Sie, wenn es zu unerwarteten Ergebnissen kommt?

- A. Sie messen sofort erneut.
- B. Sie raten dem Kunden, nach ein paar Minuten erneut zu messen.
- C. Sie stellen eine Diagnose und erklären diese dem Kunden ausführlich.

10. Welche Aussage zum Abschluss der Blutdruckmessung stimmt nicht?

- A. Für die Messung dürfen Sie kein Geld verlangen.
- B. Die gemessenen Werte sollten mit der entsprechenden Uhrzeit notiert werden.
- C. Auch an eine gesunde Lebensführung mit gesunder Ernährung und genug Bewegung dürfen Sie appellieren.