



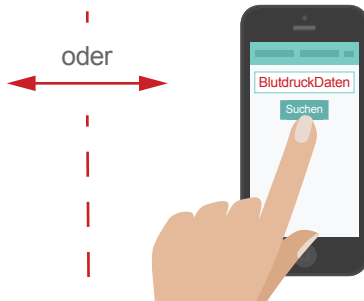
## BlutdruckDaten

Scannen Sie den hier abgebildeten QR-Code mit Ihrem Gerät und Sie werden direkt zur App in Ihrem App-Store geführt.



oder

Öffnen Sie den App-Store auf Ihrem Gerät und suchen Sie nach **BlutdruckDaten**.



## Registrierung

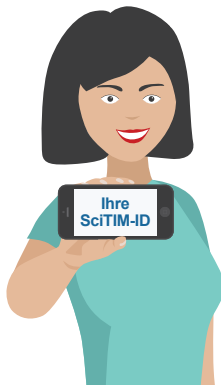
Registrieren Sie sich mit einem frei gewählten Benutzernamen und Ihrer Email-Adresse.

An diese Adresse erhalten Sie eine Email, in der Sie die Registrierung mit einem Klick bestätigen müssen.



## Übermittlung SciTIM-ID

Wählen Sie im Menü **Benutzerkonto** und klicken dort auf **Benutzerkonto verwalten**. Dort finden Sie die Schaltfläche **Zeige meine SciTIM-ID**. Klicken Sie darauf, um Ihre SciTIM-ID zu sehen. Sie können diese direkt über die Teilen-Funktion mit Ihrem Arzt teilen oder per Email versenden.



## SciTIM-Monitoring

Für das SciTIM-Telemonitoring sollten Sie morgens, direkt nach dem Aufwachen, 5 Minuten an der Bettkante sitzen bleiben und dann Ihren Blutdruck messen. Abends messen Sie bitte unmittelbar bevor Sie zu Bett gehen. Bleiben Sie auch hier 5 Minuten auf der Bettkante sitzen und messen dann den Blutdruck bevor Sie sich hinlegen.

Falls Sie nach dem Aufwachen dringend zur Toilette müssen, geben Sie diesem Drang bitte zuerst nach. Danach setzen Sie sich nochmals auf die Bettkante, halten 5 Minuten Ruhe und starten dann die Blutdruckmessung.

Hinweis für Schichtarbeiter: Die konkreten Uhrzeiten sind egal. Messen Sie einfach vor dem Schlafengehen und nach dem Aufstehen.



## So messen Sie richtig

Die Messung sollte auf Herzhöhe erfolgen. Besonders bei der Messung im Sitzen mit einem Handgelenkgerät ist darauf zu achten. Stützen Sie Ihren Arm mit Kissen ab. Die Manschette bei Oberarmgeräten befindet sich meist automatisch auf der richtigen Höhe. Bei Messungen mit einer Oberarmmanschette sollte der Arm freigelegt werden. Falls Sie den Ärmel hochkrepeln achten Sie darauf, dass dieser den Arm nicht einengt, die Blutzufuhr dadurch nicht beeinträchtigt wird. Manche Messgeräte erlauben die Messung mit dünner Kleidung, achten Sie hierzu auf die Hinweise Ihres Messgerätes.



## Wert erfassen

Um eine Messung zu erfassen, klicken Sie auf **Neueingabe**. Tragen Sie dort die Werte ein und wählen Sie **Speichern**.

Falls Sie ein geeignetes Messgerät mit Bluetooth benutzen, können die Werte automatisch empfangen werden.

