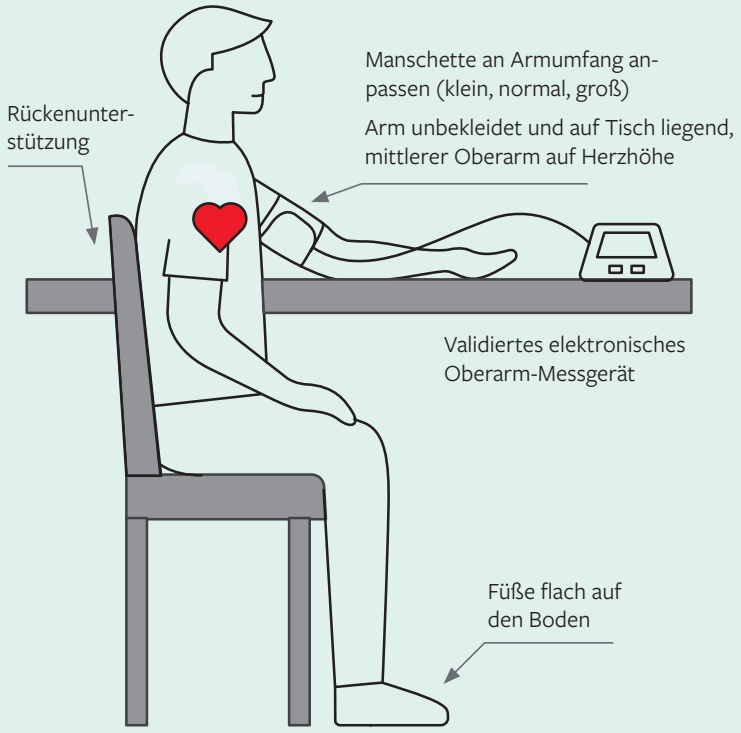
Hochdruckliga

Mein Blutdruck-Tagebuch

Anleitung: Sieben Tage lang, morgens und abends, jeweils zweimal hintereinander in Abstand von mind. 1 Minute den Blutdruck messen. Die Werte beider Messungen notieren und mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt besprechen.

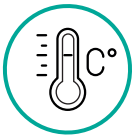
Name: _____

Zielblutdruck: unter 135/85 mm Hg



30 Min. vorher nicht rauchen, kein Kaffee, keine Nahrung, kein Sport

Ruhiges Umfeld


Angenehme Temperatur

5 Minuten Ruhe vor der Messung

Während und zwischen den Messungen nicht sprechen

2 Messungen im Abstand von mind. 1 Minute		MORGENS				ABENDS			
		Werte der 1. Messung		Werte der 2. Messung		Werte der 1. Messung		Werte der 2. Messung	
	Datum	**SYS**	**DIA**	**SYS**	**DIA**	**SYS**	**DIA**	**SYS**	**DIA**
Tag 1									
Tag 2									
Tag 3									
Tag 4									
Tag 5									
Tag 6									
Tag 7									