

MEIN BLUTDRUCKPASS

	Datum	Uhrzeit	Blutdruck-Werte		Puls	Uhrzeit	Blutdruck-Werte		Puls
			SYS / DIA				SYS / DIA		
Name			/				/		
Geburtsdatum			/				/		
Behandelnder Arzt			/				/		
Mein nächster Arzttermin			/				/		
Das nehme ich ein: morgens/mittags/abends			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		
			/				/		

Was Sie für die richtige Blutdruckmessung beachten müssen

Tägliche Heimblutdruckmessung morgens und abends

- 1** Aufrecht hinsetzen
- 2** 5 Minuten warten
- 3** Messen
 Normbereich:
 Systolisch (SYS): <130 mmHG
 Diastolisch(DIA): <85 mmHG
- 4** 1 Minute warten
- 5** Erneut messen
- 6** Durchschnittswerte der beiden Messungen dokumentieren