

Bitte beachten Sie, dass die automatische Berechnung des Wochendurchschnitts nur erfolgt, wenn auf Ihrem Rechner Adobe Acrobat Reader installiert ist.

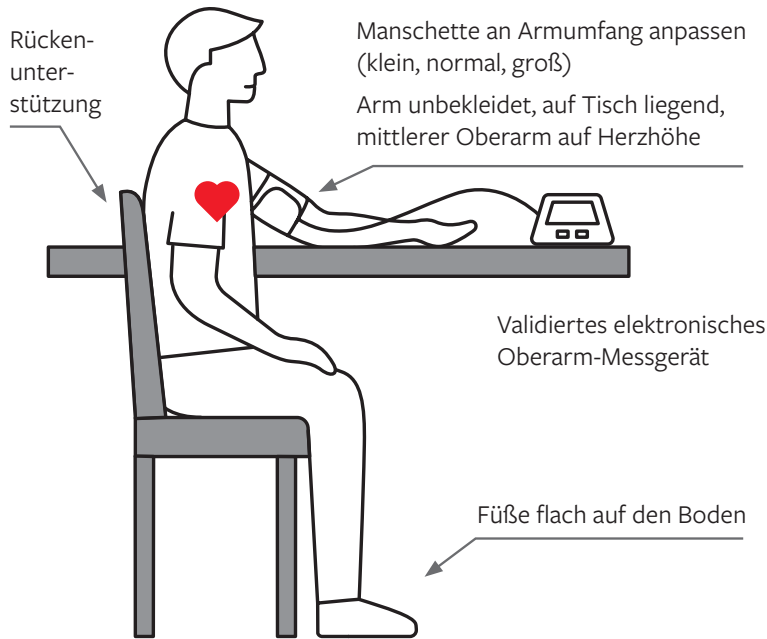
Hier können Sie den Adobe Acrobat Reader [kostenlos herunterladen](#).

Der korrekte Durchschnittswert ergibt sich erst, wenn alle sieben Ergebnisse der Messwoche eingetragen wurden.

Mein Blutdruck-Tagebuch

Name: _____

Zielblutdruck: unter **135/85** mmHg



30 Minuten 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

Anleitung: Wir empfehlen die Messung 7 Tage lang, einmal pro Monat oder 7 Tage vor
Ihrem nächsten Arztbesuch. Morgens und abends, jeweils zweimal hintereinander
im Abstand von mind. 1 Minute den Blutdruck messen. Die Werte beider Messungen
notieren und das Blutdruck-Tagebuch mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt besprechen.



Erklärvideo
anschauen

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									
Durchschnitt*									

*Wird automatisch leitlinien-konform nur aus den Werten von Tag 2–7 berechnet.