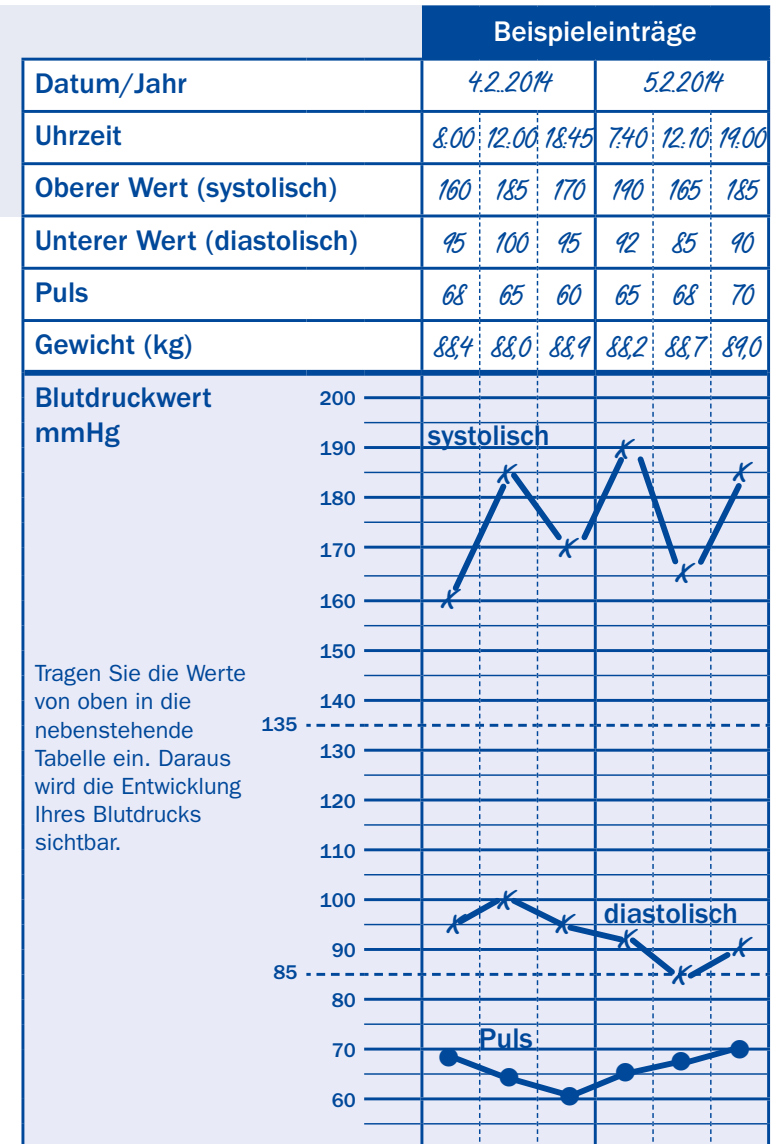




BLUTDRUCK-MESSTABELLE

Ein wichtiger Teil der Eigeninitiative ist die regelmäßige Selbstkontrolle des Blutdrucks. Wir zeigen Ihnen hier ein Beispiel, wie Sie 3x täglich Ihre Messungen eintragen.

- Messungen am besten täglich im Sitzen nach ca. 3- bis 5-minütiger Ruhepause
- Messzeiten: morgens, mittags und abends zu regelmäßigen Zeiten
- Der Messpunkt am Arm sollte sich in Herzhöhe befinden



Name:

Messwerte

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Datum/Jahr | | | | | | | | | | |
| Uhrzeit | | | | | | | | | | |
| Oberer Wert (systolisch) | | | | | | | | | | |
| Unterer Wert (diastolisch) | | | | | | | | | | |
| Puls | | | | | | | | | | |
| Gewicht (kg) | | | | | | | | | | |

