

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](#).

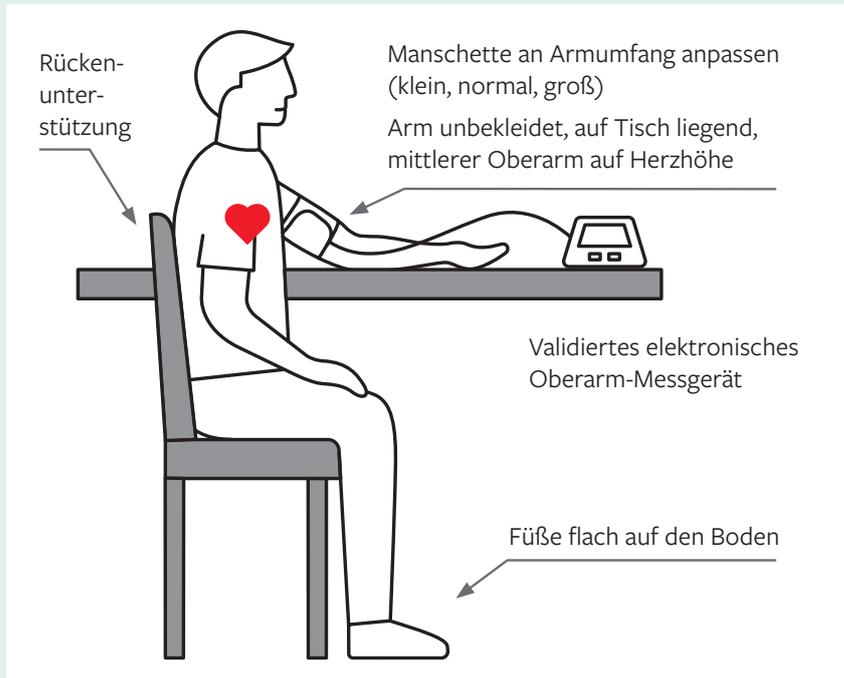
Der korrekte Durchschnittswert ergibt sich erst, wenn alle sieben Ergebnisse der Messwoche eingetragen wurden.

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				
	Datum	Werte der 1. Messung		Werte der 2. Messung		Werte der 1. Messung		Werte der 2. Messung	
		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.