Blutdrucktabelle: 7 Tage vor dem Arzttermin

Name: Arm: ○ links ○ rechts Messgerät: Medikamente und Einnahmezeiten:

Tag	Datum	☀ Morgens							☾ Abends							Notizen
		Zeit	Messung 1			Messung 2			Zeit	Messung 1			Messung 2			
			Oben	Unten	Puls	Oben	Unten	Puls		Oben	Unten	Puls	Oben	Unten	Puls	
1 Tag 1 zählt nicht																
2																
3																
4																
5																
6																
7																

Mittelwert der Tage 2–7

_____ / _____ ♥ _____

Grenzwert für Bluthochdruck zu Hause: 135/85 (ESH) · 130/80 (AHA/ACC)

So messen Sie richtig

- 30 Minuten vorher kein Kaffee, Rauchen oder Sport
- Blase entleeren, dann 5 Minuten ruhig sitzen
- Rücken angelehnt, Füße flach, Beine nicht überkreuzt
- Manschette am nackten Oberarm, auf Herzhöhe
- Nicht sprechen; im Abstand von 1–2 Minuten messen
- Morgens: vor Frühstück und Tabletten. Abends: vor Abendessen oder Schlafen

Nur zur Information. Besprechen Sie Ihre Werte mit Ihrem Arzt.

Kostenlose Vorlage von sanjardev.uz · Pressio, ein Blutdruck-Tagebuch für iPhone und Android

Blutdrucktabelle für einen Monat

Monat:

Tag	Datum	☀ Morgens				☾ Abends				Notizen
		Zeit	Oben	Unten	Puls	Zeit	Oben	Unten	Puls	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

Nur zur Information. Besprechen Sie Ihre Werte mit Ihrem Arzt.

Kostenlose Vorlage von sanjardev.uz · Pressio, ein Blutdruck-Tagebuch für iPhone und Android