BLUTDRUCK-TAGEBUCH

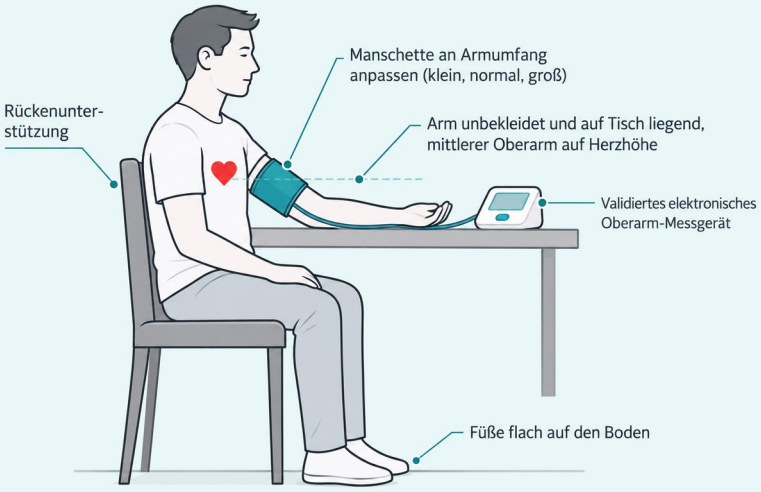
Häusliche Blutdruckmessung über 10 bis 14 Tage

kpz WIESBADEN

Name _____ **Geburtsdatum** _____

Messgerät _____ **Gemessen am** ☐ linken ☐ rechten Arm

SO MESSEN SIE RICHTIG



- **30 Min. vorher** nicht rauchen, kein Kaffee, nichts essen, kein Sport
- **5 Minuten** ruhig sitzen vor der Messung
- Während und zwischen den Messungen **nicht sprechen**
- **Ruhige Umgebung**, angenehme Raumtemperatur
- **Morgens** vor Frühstück und Medikamenten, **abends** vor dem Abendessen
- **Je 2 Messungen** im Abstand von 1 Minute – beide Werte notieren

Tag	Datum	MORGENS					ABENDS					Bemerkungen *z. B. Beschwerden, Medikament vergessen*
		1. Messung		2. Messung		Puls	1. Messung		2. Messung		Puls	
		SYS	DIA	SYS	DIA		SYS	DIA	SYS	DIA		
1	. .											
2	. .											
3	. .											
4	. .											
5	. .											
6	. .											
7	. .											
8	. .											
9	. .											
10	. .											
11	. .											
12	. .											
13	. .											
14	. .											
Mittelwert												

Bitte bringen Sie das Tagebuch und Ihr Messgerät zum nächsten Termin mit.