

Blutdruck-Tagebuch

Name _____

Mein Zielwert _____

So messen Sie richtig

Vorher 5 Minuten ruhig sitzen, nicht sprechen.

Manschette auf nackter Haut, auf Herzhöhe.

Morgens und abends je 2 Messungen, 1 Minute Abstand.

Morgens vor dem Essen und vor der Tablette messen.

Beide Werte notieren und zum Arzttermin mitnehmen.

Tag / Datum		Morgens				Abends				Notizen
		Uhrzeit	Sys	Dia	Puls	Uhrzeit	Sys	Dia	Puls	
Tag 1	1									
	2									
Tag 2	1									
	2									
Tag 3	1									
	2									
Tag 4	1									
	2									
Tag 5	1									
	2									
Tag 6	1									
	2									
Tag 7	1									
	2									

Mittelwert dieser Woche (Tag 1 nicht mitrechnen) _____



Keine Lust mehr auf Papier?

QR-Code scannen und SnapSana laden: Messgerät fotografieren, die Werte werden automatisch gespeichert und ausgewertet.



Über 180/120: 1 Minute warten und erneut messen. Bleibt der Wert so hoch, sofort Arzt oder Ärztin kontaktieren. Bei Brustschmerzen, Atemnot, Rückenschmerzen, Taubheit, Schwäche, Sehstörungen oder Sprachstörungen den Notruf 112 wählen. Für Ihre eigenen Aufzeichnungen, keine medizinische Beratung.