

MEIN BLUTDRUCKPASS

Name, Vorname, Ausstellungsdatum

IHR ZIELWERT: _____

MESSMONAT: _____

MO	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls
DI	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls
MI	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls
DO	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls
FR	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls
SA	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls
SO	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls

MESSMONAT: _____

MO	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls
DI	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls
MI	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls
DO	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls
FR	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls
SA	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls
SO	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls

RICHTIG MESSEN:

Messen Sie morgens und abends immer etwa zur gleichen Zeit, am besten vor dem Essen und der Einnahme Ihrer Blutdruckmedikamente. Messen Sie jeweils 2x in Folge mit 1-2 Minuten Abstand und notieren Sie sich den zweiten Wert.

Vor der Messung:

- mind. 5 Min. zur Ruhe kommen
- mind. 30 Min. kein Kaffee-, Alkohol- und Zigaretten Genuss

Während der Messung:

- möglichst ruhig sitzen, beide Füße am Boden
- Manschette am linken Oberarm etwa auf Herzhöhe positionieren
- Unterarm ablegen
- keine Ablenkung, die den Puls erhöhen könnte



MESSMONAT: _____

MO	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls
DI	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls
MI	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls
DO	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls
FR	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls
SA	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls
SO	Morgens	Wert	Puls
	Abends	Wert	Puls

IHR NÄCHSTER TERMIN:

DIESE PRAXIS IST MITGLIED
IM NETZWERK HYPERTONIE



NETZWERK
HYPERTONIE.
GEMEINSAM IN DEN ZIELBEREICH.

SERVIER