Blutdruck-Tagebuch – Woche 1

Name: _____ Messarm: links / rechts Gerät: _____ **blutdruckmessgeraet-vergleich.de**

Datum	Uhrzeit	1. Messung Sys / Dia / Puls	2. Messung Sys / Dia / Puls	Bemerkung (z. B. Medikamente, Befinden)
Tag 1	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 2	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 3	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 4	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 5	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 6	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 7	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	

Messregeln: 5 Min. ruhig sitzen · Arm auf Herzhöhe · morgens vor dem Frühstück und abends je 2 Messungen im Abstand von 1–2 Min.
Selbstmessung: Ein Mittelwert ab 135/85 mmHg gilt als erhöht (ESH). Die Vorlage ersetzt keine ärztliche Beratung.

Blutdruck-Tagebuch – Woche 2

Name: _____ Messarm: links / rechts Gerät: _____ **blutdruckmessgeraet-vergleich.de**

Datum	Uhrzeit	1. Messung Sys / Dia / Puls	2. Messung Sys / Dia / Puls	Bemerkung (z. B. Medikamente, Befinden)
Tag 1	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 2	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 3	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 4	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 5	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 6	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 7	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	

Messregeln: 5 Min. ruhig sitzen · Arm auf Herzhöhe · morgens vor dem Frühstück und abends je 2 Messungen im Abstand von 1–2 Min.
Selbstmessung: Ein Mittelwert ab 135/85 mmHg gilt als erhöht (ESH). Die Vorlage ersetzt keine ärztliche Beratung.

Blutdruck-Tagebuch – Woche 3

Name: _____ Messarm: links / rechts Gerät: _____ **blutdruckmessgeraet-vergleich.de**

Datum	Uhrzeit	1. Messung Sys / Dia / Puls	2. Messung Sys / Dia / Puls	Bemerkung (z. B. Medikamente, Befinden)
Tag 1	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 2	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 3	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 4	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 5	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 6	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 7	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	

Messregeln: 5 Min. ruhig sitzen · Arm auf Herzhöhe · morgens vor dem Frühstück und abends je 2 Messungen im Abstand von 1–2 Min.
Selbstmessung: Ein Mittelwert ab 135/85 mmHg gilt als erhöht (ESH). Die Vorlage ersetzt keine ärztliche Beratung.

Blutdruck-Tagebuch – Woche 4

Name: _____ Messarm: links / rechts Gerät: _____ **blutdruckmessgeraet-vergleich.de**

Datum	Uhrzeit	1. Messung Sys / Dia / Puls	2. Messung Sys / Dia / Puls	Bemerkung (z. B. Medikamente, Befinden)
Tag 1	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 2	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 3	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 4	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 5	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 6	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	
Tag 7	morgens	/ /	/ /	
	abends	/ /	/ /	

Messregeln: 5 Min. ruhig sitzen · Arm auf Herzhöhe · morgens vor dem Frühstück und abends je 2 Messungen im Abstand von 1–2 Min.
Selbstmessung: Ein Mittelwert ab 135/85 mmHg gilt als erhöht (ESH). Die Vorlage ersetzt keine ärztliche Beratung.