

## Anleitung Blutdruckeigenmessung

### Name:

Idealer Blutdruck <135/85mmHg. Ideale Herzfrequenz 50-90/min

grenzwertiger Blutdruck 140/85 bis 150/95mmHg

### Bei Herzschwäche u.a. schwerwiegenden Herz und Kreislauferkrankungen:

Bitte messen Sie den Blutdruck und Ihr Gewicht täglich.

### Bei zu hohem Blutdruck:

Messen Sie einmal im Monat eine Woche lang 3 x täglich den Blutdruck.

### Bei normalem Blutdruck:

Kontrollieren Sie selbst alle 3 Monate Ihren Blutdruck, messen Sie 3x täglich

### Ist der Blutdruck zu hoch, sollten Sie Ihren Arzt kontaktieren!

Eine Blutdruckeinstellung könnte notwendig sein!

Datum	Morgens	Mittags	Abends	Gewicht (kg)
Beispiel	140/85 - 65	130/80 - 55	120/80-50	84
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				