

Blutdrucktagebuch von _____ Ziel-Blutdruck (Wochendurchschnitt) < _____ / _____

Anleitung: Blutdruckmessung 1 Woche pro Monat, von Montag bis Sonntag; anschließend haben Sie frei!

Blutdruckmessung morgens und abends in Ruhe (hinsetzen, 1 Minute abwarten). Messungen am besten immer zur selben Zeit. (✓ : gut/ X: nicht gut)

Monat: _____			
	morgens	abends	(✓ / X)
Mo _____			
Die _____			
Mi _____			
Do _____			
Fr _____			
Sa _____			
So _____			
Mittelwert			

Monat: _____			
	morgens	abends	(✓ / X)
Mo _____			
Die _____			
Mi _____			
Do _____			
Fr _____			
Sa _____			
So _____			
Mittelwert			

Monat: _____			
	morgens	abends	(✓ / X)
Mo _____			
Die _____			
Mi _____			
Do _____			
Fr _____			
Sa _____			
So _____			
Mittelwert			

Monat: _____			
	morgens	abends	(✓ / X)
Mo _____			
Die _____			
Mi _____			
Do _____			
Fr _____			
Sa _____			
So _____			
Mittelwert			