

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.

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

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

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

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