

## Blutdruck- und Gewichtstagebuch

Name: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Datum	Morgens			Mittags		Abends		Bemerkungen
	Blutdruck	Puls	Gewicht	Blutdruck	Puls	Blutdruck	Puls	

**Wichtige Hinweise:**

Blutdruck immer in Ruhe messen (mind. 5 Min. ruhig Sitzen)  
 Messung möglichst am Oberarm  
 Ziel-Blutdruck zu Hause: 120-135 / 70-85 mmHg

Während der Messung nicht Sprechen  
 Blutdruckmanschette auf Herzhöhe halten  
 Gewichtsdocumentation nur morgens nach ärztlicher Absprache