

ICH MESSE MEINEN BLUTDRUCK ZU HAUSE



 **1 – Ich sitze in einer ruhigen Position**

 **2 – Ich beachte den Messzeitplan**

- Ich messe meinen Blutdruck 3 Mal hintereinander und warte nach jeder Messung eine Minute:
 - > morgens vor dem Frühstück
 - > abends nach dem Abendessen
- Ich messe meinen Blutdruck an 3 aufeinanderfolgenden Tagen
- Ich trage jede Messung in das Erhebungsblatt ein
- Insgesamt sind es 18 Blutdruckmessungen in 3 Tagen
- Im Idealfall 2 Wochen hintereinander

 **3 – Mein Blutdruck zu Hause sollte unter 135/85 liegen**

135
85

 **Ich messe vor jedem Arztbesuch meinen Blutdruck**

ÜBERWACHUNG MEINER BLUTDRUCKS

Nachname: _____
 Vorname: _____
 Geburtsdatum: von _____ bis _____
 Abteilung: _____

Ich messe meinen Blutdruck: 3 Mal hintereinander am selben Arm, morgens und abends, an 3 aufeinanderfolgenden Tagen.

BLUTDRUCKZIEL ≤ 135/85

	MORGENS			ABENDS		
	Systolisch oder 1. Zahl	Diastolisch oder 2. Zahl	Herzfrequenz	Systolisch oder 1. Zahl	Diastolisch oder 2. Zahl	Herzfrequenz
TAG 1	Messung 1	Messung 2	Messung 3	Messung 1	Messung 2	Messung 3
TAG 2	Messung 1	Messung 2	Messung 3	Messung 1	Messung 2	Messung 3
TAG 3	Messung 1	Messung 2	Messung 3	Messung 1	Messung 2	Messung 3

Systolischer Durchschnittswert 18 Messungen: _____
 Diastolischer Durchschnittswert 18 Messungen: _____

Blutdruckmessgerät
 Marke: _____
 Modell: _____
 Handgelenk Arm


 Agir pour le Cœur des Femmes
Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

