



Anleitung: Blutdruckmessung 1 Woche pro Monat, von Montag bis Sonntag, morgens und abends in Ruhe, immer zur selben Zeit. Werte notieren und nach der Messwoche aus allen Werten den Durchschnitt berechnen. Bei einem Wochendurchschnitt **über** 135/85 mmHg den Arzt oder die Ärztin informieren.

Name: _____

Zielblutdruck: **unter 135/85 mmHg**
(Wochendurchschnitt)

Monat: _____

	morgens		abends		
	SYS	DIA	SYS	DIA	
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					#meinblutdruck ✓ passt ✗ passt nicht
Durchschnitt					<input type="checkbox"/>

Monat: _____

	morgens		abends		
	SYS	DIA	SYS	DIA	
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					#meinblutdruck ✓ passt ✗ passt nicht
Durchschnitt					<input type="checkbox"/>

Monat: _____

	morgens		abends		
	SYS	DIA	SYS	DIA	
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					#meinblutdruck ✓ passt ✗ passt nicht
Durchschnitt					<input type="checkbox"/>