



Name _____

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:				
	Datum	morgens	abends	✓/X
Mo		/	/	
Di		/	/	
Mi		/	/	
Do		/	/	
Fr		/	/	
Sa		/	/	
So		/	/	
Durchschnitt		/	/	

Monat:				
	Datum	morgens	abends	✓/X
Mo		/	/	
Di		/	/	
Mi		/	/	
Do		/	/	
Fr		/	/	
Sa		/	/	
So		/	/	
Durchschnitt		/	/	

Monat:				
	Datum	morgens	abends	✓/X
Mo		/	/	
Di		/	/	
Mi		/	/	
Do		/	/	
Fr		/	/	
Sa		/	/	
So		/	/	
Durchschnitt		/	/	

Monat:				
	Datum	morgens	abends	✓/X
Mo		/	/	
Di		/	/	
Mi		/	/	
Do		/	/	
Fr		/	/	
Sa		/	/	
So		/	/	
Durchschnitt		/	/	