

Hochdruckliga



# ***Ich kenne meinen Wert!***

***Blutdruck **selbst** messung  
ist einfach.***

# Blutdruckpass

Name \_\_\_\_\_

**Zielblutdruck:**

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

1 Woche im Monat täglich selbst den Blutdruck messen, morgens und abends in Ruhe, immer zur selben Zeit. Werte notieren und Durchschnitt aus allen Werten einer Woche berechnen. Bei einem Wochendurchschnitt über 135/85mmHg den Arzt oder die Ärztin informieren.

Monat	morgens		abends	
	SYS	DIA	SYS	DIA
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				
<b>Durchschnitt</b>				

Mehr Informationen unter ► [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

