



Mein Blutdruckpass

Tipps zur richtigen Blutdruckmessung

- Messen Sie täglich Ihren Blutdruck.
- Setzen Sie sich entspannt auf einen Sessel und lehnen Sie sich zurück.
- Messen Sie erst nach 5 Minuten Ruhe.
- Der Messpunkt am Arm sollte sich in Herzhöhe befinden.
- Legen Sie die Manschette niemals über Kleidung an.
- Der Unterarm sollte locker auf einer Unterlage aufliegen.
- Die Beine sollten nicht überkreuzt sein.
- Sprechen und bewegen Sie sich während der Messung nicht.

Datum	Uhrzeit	Werte		Gewicht
		Blutdruck mmHg	Puls Schläge/ Minute	
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		





Name: _____

geb.: _____

Ich messe meinen Blutdruck am

☐ linken

☐ rechten

☐ linken **oder** rechten Arm

Datum	Uhrzeit	Werte		Gewicht
		Blutdruck mmHg	Puls Schläge/ Minute	
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

Datum	Uhrzeit	Werte		Gewicht
		Blutdruck mmHg	Puls Schläge/ Minute	
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

