

Vordruck zum Erstellen eines Blutdruckprofils für 1 Woche

**Messen Sie Ihren Blutdruck täglich 2 mal,
in Ruhe, mit dem gleichen Messgerät,
mit passender Manschette, die auf Herzhöhe sitzen soll,
immer am gleichen Arm.**

**Notieren Sie die Uhrzeit und den ersten und zweiten Anzeigewert vom
Blutdruckmessgerät.**

1. Tag □ □ □ □ **Uhr:**.....**RR:**...../.....**mmHg**, □ □ □ □ **Uhr:**.....**RR:**...../.....**mmHg**

2. Tag □ □ □ □ **Uhr:**.....**RR:**...../.....**mmHg**, □ □ □ □ **Uhr:**.....**RR:**...../.....**mmHg**

3. Tag □ □ □ □ **Uhr:**.....**RR:**...../.....**mmHg**, □ □ □ □ **Uhr:**.....**RR:**...../.....**mmHg**

4. Tag □□□□ Uhr:.....RR:...../.....mmHg, □□□ Uhr:.....RR:...../.....mmHg

5. Tag □□□□ Uhr:.....RR:...../.....mmHg, □□□ Uhr:.....RR:...../.....mmHg

6. Tag □□□□ Uhr:.....RR:...../.....mmHg, □□□ Uhr:.....RR:...../.....mmHg

7. Tag □□□□ Uhr:.....RR:...../.....mmHg, □□□ Uhr:.....RR:...../.....mmHg

Copyright Ernährungsberatung und –therapie Entdecke Gesundes
www.entdecke-gesundes.de

