

 **Blutdruckmessung für 30 Tage:**

NAME: _____

VORNAME: _____

GEBURTSDATUM: _____

STRASSE, NR.: _____

PLZ, ORT: _____

BEHANDELNDER ARZT: _____

VERORDNETE MEDIKAMENTE: _____

 **So erhalten Sie präzise Blutdruck-Messergebnisse:**

- Achten Sie darauf, dass die Manschette richtig sitzt und auf Herzhöhe positioniert ist.**
- Messen Sie in Ruhe, am besten bequem, aber aufrecht sitzend.**
- Trinken, essen oder rauchen Sie mindestens eine bzw. eine halbe Stunde vor dem Messen nicht.**
- Bewegen Sie sich beim Messen nicht unnötig und sprechen Sie nicht.**
- Beachten Sie die Gebrauchsanweisung Ihres Blutdruckmessgerätes genau.**
- Messen Sie täglich zu der gleichen Uhrzeit (Morgens + Abends).**

BLUTDRUCK IN MMHG	NORMAL	ERHÖHT	HOCH
Systolisch (oberer Wert)	< 120	120 - 139	> 140
Diastolisch (unterer Wert)	< 80	80 – 89	> 90

Normal Puls bei:

Erwachsenen	060 – 080 Schläge pro Min.
Jugendlichen	080 – 100 Schläge pro Min.
Kindern	100 – 120 Schläge pro Min.

	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS
Datum										
Uhrzeit										
Systole										
Diastole										
Puls										
Gewicht										
über 200*										
190										
180										
170										
160										
150										
Systole 140										
130										
120										
110										
100										
Diastole 90										
unter 80										

* Blutdruck in mmHg

Grenzwertbereich DIASTOLE	Grenzwertbereich SYSTOLE
---------------------------	--------------------------

BLUTDRUCK IN MMHG	NORMAL	ERHÖHT	HOCH
Systolisch (oberer Wert)	< 120	120 - 139	> 140
Diastolisch (unterer Wert)	< 80	80 – 89	> 90

Normal Puls bei:	Erwachsenen	060 – 080 Schläge pro Min.
	Jugendlichen	080 – 100 Schläge pro Min.
	Kindern	100 – 120 Schläge pro Min.

	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS
Datum										
Uhrzeit										
Systole										
Diastole										
Puls										
Gewicht										
über 200*										
190										
180										
170										
160										
150										
Systole 140										
130										
120										
110										
100										
Diastole 90										
unter 80										

* Blutdruck in mmHg

Grenzwertbereich DIASTOLE	Grenzwertbereich SYSTOLE
---------------------------	--------------------------

BLUTDRUCK IN MMHG	NORMAL	ERHÖHT	HOCH
Systolisch (oberer Wert)	< 120	120 - 139	> 140
Diastolisch (unterer Wert)	< 80	80 – 89	> 90

Normal Puls bei:

Erwachsenen	060 – 080 Schläge pro Min.
Jugendlichen	080 – 100 Schläge pro Min.
Kindern	100 – 120 Schläge pro Min.

	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS
Datum										
Uhrzeit										
Systole										
Diastole										
Puls										
Gewicht										
über 200*										
190										
180										
170										
160										
150										
Systole 140										
130										
120										
110										
100										
Diastole 90										
unter 80										

* Blutdruck in mmHg

Grenzwertbereich DIASTOLE	Grenzwertbereich SYSTOLE
---------------------------	--------------------------

BLUTDRUCK IN MMHG	NORMAL	ERHÖHT	HOCH
Systolisch (oberer Wert)	< 120	120 - 139	> 140
Diastolisch (unterer Wert)	< 80	80 – 89	> 90

Normal Puls bei:	Erwachsenen	060 – 080 Schläge pro Min.
	Jugendlichen	080 – 100 Schläge pro Min.
	Kindern	100 – 120 Schläge pro Min.

	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS
Datum										
Uhrzeit										
Systole										
Diastole										
Puls										
Gewicht										
über 200*										
190										
180										
170										
160										
150										
Systole 140										
130										
120										
110										
100										
Diastole 90										
unter 80										

* Blutdruck in mmHg

Grenzwertbereich DIASTOLE	Grenzwertbereich SYSTOLE
---------------------------	--------------------------

BLUTDRUCK IN MMHG	NORMAL	ERHÖHT	HOCH
Systolisch (oberer Wert)	< 120	120 - 139	> 140
Diastolisch (unterer Wert)	< 80	80 – 89	> 90

Normal Puls bei:

Erwachsenen	060 – 080 Schläge pro Min.
Jugendlichen	080 – 100 Schläge pro Min.
Kindern	100 – 120 Schläge pro Min.

	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS
Datum										
Uhrzeit										
Systole										
Diastole										
Puls										
Gewicht										
über 200*										
190										
180										
170										
160										
150										
Systole 140										
130										
120										
110										
100										
Diastole 90										
unter 80										

* Blutdruck in mmHg

Grenzwertbereich DIASTOLE	Grenzwertbereich SYSTOLE
---------------------------	--------------------------

BLUTDRUCK IN MMHG	NORMAL	ERHÖHT	HOCH
Systolisch (oberer Wert)	< 120	120 - 139	> 140
Diastolisch (unterer Wert)	< 80	80 – 89	> 90

Normal Puls bei:

Erwachsenen	060 – 080 Schläge pro Min.
Jugendlichen	080 – 100 Schläge pro Min.
Kindern	100 – 120 Schläge pro Min.

	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS	MORGENS	ABENDS
Datum										
Uhrzeit										
Systole										
Diastole										
Puls										
Gewicht										
über 200*										
190										
180										
170										
160										
150										
Systole 140										
130										
120										
110										
100										
Diastole 90										
unter 80										

* Blutdruck in mmHg

Grenzwertbereich DIASTOLE	Grenzwertbereich SYSTOLE
---------------------------	--------------------------