Blutdruck-Tabelle: 7 Tage

Name _____

Arm ☐ links ☐ rechts Gerät _____

- Morgens: innerhalb 1 Stunde nach dem Aufstehen, vor Frühstück, Kaffee und Tabletten
- Vorher 5 Minuten ruhig sitzen: Rücken angelehnt, Füße flach, Arm auf Herzhöhe
- Abends: vor dem Abendessen oder Schlafengehen, jeden Tag etwa zur selben Zeit
- Manschette am nackten Oberarm. 2 Messungen im Abstand von 1 Minute, beide eintragen

TAG	DATUM		UHRZEIT	MESSUNG 1			MESSUNG 2			NOTIZEN (TABLETTEN, BESCHWERDEN, SCHLAF…)
				SYS oben	DIA unten	PULS	SYS oben	DIA unten	PULS	
1 nicht mitzählen		früh								
		abends								
2		früh								
		abends								
3		früh								
		abends								
4		früh								
		abends								
5		früh								
		abends								
6		früh								
		abends								
7		früh								
		abends								

Ihr 7-Tage-Mittelwert

Tag 1 (grau) weglassen. Alle systolischen Werte von Tag 2–7 addieren und durch die Anzahl teilen. Genauso für diastolisch und Puls.

Mittelwert systolisch	Mittelwert diastolisch	Mittelwert Puls

Optimal	Normal	Hochnormal	Grad 1	Grad 2	Grad 3
unter 120/80	120–129 / 80–84	130–139 / 85–89	140–159 / 90–99	160–179 / 100–109	ab 180 / ab 110

Die Stufen gelten für Praxismessungen. **Zu Hause gilt ein Mittelwert ab 135/85 als Bluthochdruck.** Über 180/110 mit Brustschmerz, Atemnot, Lähmung, Seh- oder Sprachstörung: sofort 112 anrufen.

Einteilung: ESH/Deutsche Hochdruckliga. Keine ärztliche Beratung.

Kostenlos von **bloodpressurelog.com/de**

Lieber auf dem Handy?

Code scannen und unsere iPhone-App laden: Werte mit drei Fingertipps speichern, mit Apple Health synchronisieren und einen Bericht für Ihre Ärztin oder Ihren Arzt erstellen. Ohne Konto, ohne Werbung.

Blutdruckpass: Blutdruck & Puls

Name _____

Monat _____ Arm □ li □ re

	DATUM	UHRZEIT	SYSTOLISCH oben	DIASTOLISCH unten	PULS	NOTIZEN
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

Messen Sie immer gleich: im Sitzen nach 5 Minuten Ruhe, am selben Arm, Manschette auf der Haut. Bringen Sie den Pass zu jedem Arzttermin mit.

Kostenlos von
bloodpressurelog.com/de