

Blutdruck-Tagebuch

Sieben Tage, morgens und abends, jeweils zwei Messungen

WOCHE VOM _____

NAME _____ ARM _____ BLUTDRUCKMESSGERÄT _____

DATUM	MORGENS			ABENDS			NOTIZEN
	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	HR	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		

WOCHENDURCHSCHNITT

Britische NICE-Routine: Tage 2 bis 7 _____ / _____ mmHg HR _____ bpm

SYS: systolisch. DIA: diastolisch. HR: Herzfrequenz. Durchschnitt berechnen unter bdiary.app/de-de/avg

- VOR DEM MESSEN**
- 1 Vorher fünf Minuten ruhig sitzen, ohne zu sprechen.
 - 2 In den 30 Minuten davor: kein Koffein, nicht rauchen und keinen Sport treiben.
 - 3 Freier Oberarm, Manschette auf Herzhöhe, Arm auf dem Tisch abgelegt.
 - 4 Zwei Messungen im Abstand von einer Minute, beide notieren.
 - 5 Immer zu denselben Zeiten messen.

- HEIMMESSUNGEN**
- Normal**
SYS unter 120 und DIA unter 70
- Erhöht**
SYS ab 120 bis unter 135 oder DIA ab 70 bis unter 85
- Bluthochdruck**
SYS ab 135 oder DIA ab 85
- ESC 2024