

Blutdrucktabelle zum Ausdrucken

Name _____ Messgerät und Arm _____

Ärztin/Arzt _____ Woche vom _____

Tag	Morgens			Abends			Notizen
	Messung 1	Messung 2	Puls	Messung 1	Messung 2	Puls	
Tag 1							
Tag 2							
Tag 3							
Tag 4							
Tag 5							
Tag 6							
Tag 7							
Wochendurchschnitt (Tag 2 bis 7)							Den ersten Tag weglassen und die übrigen mitteln.

Blutdruck in mmHg, Puls in Schlägen pro Minute.

Vor dem Messen

1. Vorher fünf Minuten ruhig sitzen, ohne zu sprechen.
2. In den 30 Minuten davor kein Koffein, kein Rauchen, kein Sport.
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.

Bereiche nach ESC 2024 für zu Hause

Normal	unter 120/70
Erhöht	120/70 bis 134/84
Bluthochdruck	ab 135/85