

7-Tage-Formular für die Blutdruckmessung zu Hause: morgens und abends

Sieben Tage lang jeden Morgen und jeden Abend zwei Messungen im Abstand von einer Minute. Tag 1 verwirfst du, aus dem Rest bildest du den Mittelwert – das ist der Wert, den deine Ärztin oder dein Arzt mit 135/85 vergleicht.

Datum	Uhrzeit	Systolisch	Diastolisch	Puls	Arm	Notizen
Tag 1 — morgens						
Tag 1 — abends						
Tag 2 — morgens						
Tag 2 — abends						
Tag 3 — morgens						
Tag 3 — abends						
Tag 4 — morgens						
Tag 4 — abends						
Tag 5 — morgens						
Tag 5 — abends						
Tag 6 — morgens						
Tag 6 — abends						
Tag 7 — morgens						
Tag 7 — abends						