



Meine Blutdruckwerte

Blutdruck und Puls: So behalten Sie Ihre Werte im Blick.

- Vermerken Sie vor jeder Messung das Datum und die Uhrzeit.
 - Messen Sie Ihren Blutdruck zweimal im Abstand von jeweils einer Minute und notieren Sie beide Werte – sowohl den oberen (systolischen) als auch den unteren (diastolischen) Druck – in der Tabelle.
 - Ergänzen Sie in der Spalte daneben Ihren Pulswert.
 - Ihr Gewicht notieren Sie maximal einmal täglich.

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie oft Sie Ihren Blutdruck messen und Ihr Gewicht notieren sollten.

Mein persönlicher Zielblutdruckwert:

Systolisch _____ mmHg

Diastolisch _____ mmHg

KKH Kaufmännische Krankenkasse

Karl-Wiechert-Allee 61

30625 Hannover

kkh.de

