Blutdruck-Protokoll

Name, Vorname **Geburtsdatum**

Vor der Messung:

3-5 Minuten entspannt sitzen →
beide Füße auf den Boden →
keine Gespräche →
evtl. 3 Messungen im Abstand von 1 Minute und Mittelwert eintragen

Ziel: Mittelwert aller **oberen Werte** **< 135**
Mittelwert aller **unteren Werte** **< 85**

Datum	morgens	Puls	abends	Puls	Anmerkung
					Praxismessung

Website der Hochdruckliga/ empfohlene Blutdruckgeräte:
https://www.hochdruckliga.de/ → Messgeräte mit Prüfsiegel