Blutdruck-Protokoll

Datum	**morgens** Blutdruck + Puls		**mittags** Blutdruck + Puls		abends **Blutdruck + Puls**	

Messung im Sitzen nach 5 Minuten Ruhezeit

Messung immer morgens - mittags - abends (Tagesprofil)

zusätzliche Messungen nur bei Beschwerden (bitte angeben)

Empfohlene Häufigkeit: x / Woche x / Monat

Blutdruckziele: maximal 140/90 mmHg <u>im Durchschnitt</u>, ab Lebensalter 80 bis 160/90 mmHg