Simply BP

Blutdruckprotokoll 7 Tage zu Hause

Zwei Werte im Abstand von einer Minute, jeden Morgen und jeden Abend, 7 Tage lang. Jeden Wert so eintragen, wie das Gerät ihn zeigt.

Name _____

Beginn am _____

Die Routine, wie die Leitlinien sie beschreiben

1. Zuerst 5 Minuten ruhig sitzen, Rücken angelehnt, Füße flach auf dem Boden.
2. Manschette am freien Oberarm, auf Herzhöhe. Immer denselben Arm nehmen.
3. Morgens: vor dem Frühstück und vor den Morgentabletten. Abends: vor dem Schlafengehen.
4. Zwei Werte im Abstand von etwa einer Minute nehmen und beide notieren.
5. Tag 1 wird meist nicht gewertet; die Tage 2–7 ergeben den Heim-Mittelwert.

Ihre Praxis wünscht vielleicht eine andere Routine: Folgen Sie dann deren Vorgaben.

				Wert 1			Wert 2			Durchschnitt		
Datum		Uhrzeit	Arm	Oberer	Unterer	Puls	Oberer	Unterer	Puls	Oberer	Unterer	Notizen
Tag 1 _____	Morgens		☐L ☐R									
	Abends		☐L ☐R									
Tag 2 _____	Morgens		☐L ☐R									
	Abends		☐L ☐R									
Tag 3 _____	Morgens		☐L ☐R									
	Abends		☐L ☐R									
Tag 4 _____	Morgens		☐L ☐R									
	Abends		☐L ☐R									

Für Ihre eigenen Aufzeichnungen. Bringen Sie das Blatt zum Termin mit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihre Werte.

Simply BP: Blutdruck-Tagebuch für iPhone
Dasselbe Protokoll auf dem iPhone, mit PDF-Bericht für die Arztpraxis.
Weitere Blätter: simplybp.app

Kostenlos im App Store

Scannen für die App

Simply BP

Blutdruckprotokoll 7 Tage zu Hause

Zwei Werte im Abstand von einer Minute, jeden Morgen und jeden Abend, 7 Tage lang. Jeden Wert so eintragen, wie das Gerät ihn zeigt.

Name _____

Beginn am _____

Datum		Uhrzeit	Arm	Wert 1			Wert 2			Durchschnitt		
				Oberer	Unterer	Puls	Oberer	Unterer	Puls	Oberer	Unterer	Notizen
Tag 5 _____	Morgens		☐L ☐R									
	Abends		☐L ☐R									
Tag 6 _____	Morgens		☐L ☐R									
	Abends		☐L ☐R									
Tag 7 _____	Morgens		☐L ☐R									
	Abends		☐L ☐R									

Tage 2–7, am Ende ausfüllen

Durchschnitt morgens	Durchschnitt abends	Gesamtdurchschnitt

Notizen zur Woche

Für Ihre eigenen Aufzeichnungen. Bringen Sie das Blatt zum Termin mit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihre Werte.

Simply BP: Blutdruck-Tagebuch für iPhone

Dasselbe Protokoll auf dem iPhone, mit PDF-Bericht für die Arztpraxis.

Weitere Blätter: simplybp.app

Kostenlos im App Store

Scannen für die App