Dr. med. Roman Netzer
Facharzt FMH für Kardiologie

Blutdruck-Selbstmessung

Name: _____

- ✓ unterschiedliche Tageszeiten wählen
- ✓ 30 Minuten vor Messungen kein Nikotin, kein Kaffee, kein Sport, kein Schlaf; Schmerzen/Angst können zu erhöhten Werten führen
- ✓ unmittelbar vor Messungen immer 5 Minuten ruhiges Sitzen (inklusive keine emotionale Belastung)
- ✓ Messungen immer im Sitzen durchführen; bei Messungen am Handgelenk: Handgelenk entspannt auf Herzhöhe
- ✓ 3 Messungen nacheinander, nur die 2. und 3. Messung verwerten

Datum	Zeit	1. Messung			2. Messung			3. Messung			Beschwerden/Besonderes
		Oberer Wert	Unterer Wert	Puls	Oberer Wert	Unterer Wert	Puls	Oberer Wert	Unterer Wert	Puls	

Datum	Zeit	1. Messung			2. Messung			3. Messung			Beschwerden/Besonderes
		Oberer Wert	Unterer Wert	Puls	Oberer Wert	Unterer Wert	Puls	Oberer Wert	Unterer Wert	Puls	

© R. Netzer