selpers
GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURSREIHE
LEBEN MIT ANGINA PECTORIS

BLUTDRUCKLISTE FÜR TÄGLICHE MESSUNGEN

Blutdruckliste

So messen Sie richtig

Ein anhaltend erhöhter Blutdruck kann zur Verkalkung der Arterien beitragen. Daher ist es bei Angina pectoris Beschwerden wichtig Bluthochdruck zu vermeiden.

Einen erhöhten Blutdruck spürt man in der Regel nicht. Um Bluthochdruck frühzeitig zu erkennen und wirksam zu behandeln sollten Sie daher Ihren Blutdruck regelmäßig messen. Damit Sie den Überblick über Ihre Messergebnisse nicht verlieren, können Sie diese in dieser Blutdruckliste notieren. So haben Sie stets im Blick, wie sich Ihre Werte entwickeln.

Damit die Messwerte immer vergleichbar sind, sollten Sie Ihren Blutdruck immer bei gleichen Bedingungen messen. Am besten messen Sie Ihren Blutdruck:

- vor der Mahlzeit
- vor der Medikamenteneinnahme
- nach mindestens 5 Minuten Ruhe

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Anmerkungen
		systolisch	diastolisch		

Online-Kursreihe Leben mit Angina pectoris

Blutdruckliste

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Anmerkungen
		systolisch	diastolisch		

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auf
www.selpers.com/angina-pectoris

Online-Kursreihe Leben mit Angina pectoris

Blutdruckliste

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Anmerkungen
		systolisch	diastolisch		

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auf
www.selpers.com/angina-pectoris

Online-Kursreihe Leben mit Angina pectoris

Blutdruckliste

Datum	Uhrzeit	Blutdruck		Puls	Anmerkungen
		systolisch	diastolisch		

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auf
www.selpers.com/angina-pectoris