Monat _____

Datum	Uhrzeit	Blutdruck	Puls	Körpergewicht

Monat _____

Datum	Uhrzeit	Blutdruck	Puls	Körpergewicht

Ihr Blutdruckpass-Monatskalender

Ein Service Ihres Versorgungsteams

F 7480 – 03 /14

KKH Kaufmännische Krankenkasse

Anleitung zum Blutdruckpass

- Vermerken Sie vor jeder Messung das Datum und die Uhrzeit.
- Messen Sie Ihren Blutdruck und tragen Sie die jeweiligen Werte für den oberen (systolischen) Druck und den unteren (diastolischen) Druck in die Tabelle ein.
- Tragen Sie den gemessenen Pulswert ein.
- So gewinnen Sie eine Übersicht über Ihren Blutdruck oder Puls im Tages- bzw. Wochenüberblick.

Beispiel zum Ausfüllen der Tabelle:

Datum	Uhrzeit	Blutdruck	Puls	Körpergewicht
01.06.	07:10	130 / 80	55	75
02.06.	07:30	135 / 90	60	
02.06.	12:10	190 / 110	90	
02.06.	13:15	140 / 95	80	
02.06.	19:15	130 / 85	65	
03.06.	07:10	130 / 80	70	75,5

Mein persönlicher Zielblutdruckwert:

systolisch _____ mmHg

diastolisch _____ mmHg

Monat _____

Datum	Uhrzeit	Blutdruck	Puls	Körpergewicht

Monat _____

Datum	Uhrzeit	Blutdruck	Puls	Körpergewicht