HAUSARZTPRAXIS
STADER STR.

**RR-Werte - Selbstmessung V1.1**

**Name, Vorname : …….. Geburtsdatum : ……**

Messen Sie bitte 7 Tage lang 2-3 x täglich Ihren Blutdruck. Sie sollten vorher mindestens 5 Minuten lang in Ruhe sitzen (nach körperlicher Anstrengung länger, mind. 10 Min.) Achten Sie darauf, dass sich die Blutdruckmanschette beim Messen auf Herzhöhe befindet. **Dann 2x Messen mit einem Abstand von mindestens 1 Minute und die 2. Messung in die Tabelle eintragen.** Abschließend lassen Sie uns die Messwerte zukommen (z.B. in Briefkasten, email). Legen Sie ihr Messgerät jetzt erstmal beiseite. **Sollte es medizinisch erforderlich sein, melden wir uns bei Ihnen**. Danke für Ihre Mitarbeit!

| Datum | Uhrzeit | Oberer Wert | Unterer Wert | Puls | Besonderheiten |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |