BLUTDRUCK SELBST MESSEN

Ihr Blutdruck gilt als gut eingestellt, wenn mindestens 24 von 30 Messungen unter 135/85 mmHg liegen. Bei bestehenden Erkrankungen wie Herzschwäche oder Diabetes sollten die Werte noch niedriger sein. Bei Beschwerden oder Unregemäßigkeiten kontaktieren Sie umgegehnd Ihre Ärztin oder Ihren Arzt!

Datum	Uhrzeit	Mein Blutdruck (z.B. 120/80 mmHg)	Puls

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

HILFSWERK