

Blutdruckmessung

1. Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, auf einen Stuhl mit Rücken- und Armlehne.
2. Warten Sie 5 Minuten ab, und messen Sie 2x in einem Abstand von 1-2 Minuten.
3. Messen Sie 7 Tage lang morgens und abends.

Name, Vorname: _____

geboren am: _____

	Morgens		Abends	
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				