

---



# Blutdrucktagebuch

---



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tabelle / Protokoll



Erstellt mit LoomJournals

---

# So verwendest du dieses Journal

---

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

- 
- Measure blood pressure morning and evening, at the same times each day
  - Take two readings per session, 1-2 minutes apart, and record the average
  - Sit quietly for 5 minutes before measuring; feet flat, back supported, arm at heart level
  - Always use the same arm — use the one that gives higher readings
  - Record systolic, diastolic, pulse, and any symptoms
  - Bring the journal to every cardiology appointment



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal



























































