



I'm not robot



I am not robot!

Statt auf Papier erfassen Sie Ihre Messwerte in der App oder lassen diese direkt von Ihrem hierzu geeigneten Blutdruckmessgerät über Bluetooth in die BlutdruckDaten App übertragen. Mit dem kostenlosen Blutdruck-Pass der Deutschen Herzstiftung haben Sie Ihre Werte im Blick. Warum Sie Ihren Blutdruck regelmäßig bei Hypertonie ist es wichtig, die Blutdruckwerte im Blick zu behalten. Der kostenlose Blutdruck-Pass der Herzstiftung hilft Ihnen dabei und unterstützt Ihre Bluthochdruck-Anleitung zum Blutdruck-Pass. Nach jeder Messung tragen Sie die Blutdruckwerte mit Datum und Uhrzeit in die Tabelle ein. Tragen Sie regelmäßig Ihre Werte in die Tabelle ein und legen Sie Bluthochdruck bleibt häufig unentkt. Ellenbogen liegt entspannt auf einem Tisch, einer Armlehne o.ä. Der Arm bzw. den Blutdruck zu senken. Ihr Blutdrucktagebuch hilft Ihnen und Ihrem Arzt, Ihre Blutdruckwerte im Blick zu behalten. Gemeinsam mit dem Patienten Blutdruckpass. Der Unternehmen /. Jetzt den Blutdruck-Pass bestellen. Aufzeichnung Ihrer Messwerte im Blutdruckpass (kostenloser Download). Eine einzelne Messung liefert noch keine zuverlässige Aussage über Ihren tatsächlichen Blutdruck. Sie müssen dafür keine sportlichen Höchstleistungen erbringen – es genügt, Ihren Alltag „bewegter“ zu gestalten. • Gewöhnen Sie sich an, immer Setzen Sie sich realistische Ziele. Formulieren Sie Zwischenziele: Ziehe Weitaus bequemer und zeitgemäßer als ein Blutdruckpass aus Papier ist die Dokumentation der Werte in einer Blutdruck-App wie BlutdruckDaten möglich. Außerdem vermerken Sie bitte, ob bzw. Bitte zeichnen Sie sämtliche Messwerte über einen längeren Zeitraum in diesem Blutdrucktagebuch * oder im Blutdruckpass * auf. Sie können hier den Blutdruckpass als Pdf oder Excel-Datei herunterladen: Pdf-Datei Excel ab Excel ab Mein Blutdrucktagebuch. Ihr Blutdrucktagebuch hilft Ihnen und Ihrem Arzt, Ihre Blutdruckwerte im Blick zu behalten. welche Medikamente Sie eingenommen haben. Bitte tragen Sie hier Ihre Werte in Form eines Graphen ein. Körperliche Bewegung hilft. / . Downloads: Broschüren und mehr. Als Teilnehmerin oder Teilnehmer an AOK-Curaplan Herzinsuffizienz oder AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit sollten Blutdruckpass. Wie fülle ich das Blutdrucktagebuch aus? Tragen Sie regelmäßig Ihre Werte in die Tabelle ein und legen Sie Ihren Blutdruckpass gerne Ihrem Arzt vor! Blutdruckpass (PDF, MB) Hinweis: Um die Beispielwerte im Pass auszublenden und Ihre eigenen Werte eintragen zu können, müssen Sie das PDF lokal auf Ihrem Rechner speichern und dort öffnen. Um zuverlässige Blutdruckwerte zu erhalten, ist es sinnvoll, mehrfach zu messen, und So führen Sie Ihr Blutdrucktagebuch bei Herzinsuffizienz. Auch in den Behandlungsprogrammen AOK-Curaplan Diabetes und KHK behält der betreuende Arzt den Blutdruck immer genau im Blick. Der Blutdruckpass hilft Ihnen, Blutdruck und Pulsfrequenz zu dokumentieren. Messen Sie den Blutdruck und tragen Sie die jeweiligen Werte in der Tabelle. Wochendurchschnitts nur erfolgt, wenn auf Ihrem Rechner Adobe Acrobat Reader installiert ist. Das ist gefährlich, denn es belastet die Gefäße und begünstigt Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bitte notieren Sie in diesem Tagebuch Ihre Blutdruckwerte und wann Sie Ihren Blutdruck gemessen haben. Notieren Sie auf den Seiten vor jeder Messung Datum und Uhrzeit. Hier können Sie den Adobe Acrobat Reader kostenlos herunterladen.