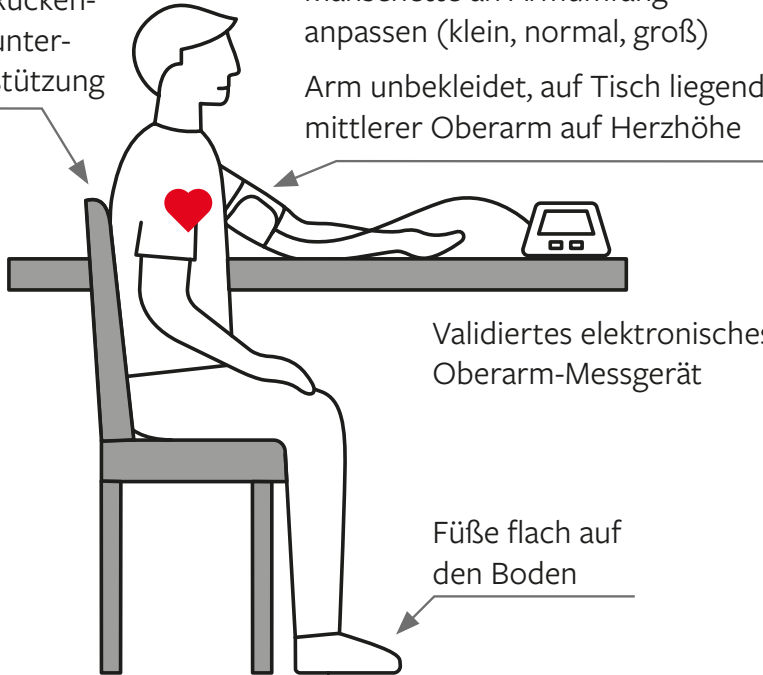


Mein Blutdruck-Tagebuch

Name: _____

Rücken-
unter-
stützung



Manschette an Armmfang
anpassen (klein, normal, groß)

Arm unbekleidet, auf Tisch liegend,
mittlerer Oberarm auf Herzhöhe

Validiertes elektronisches
Oberarm-Messgerät

Füße flach auf
den Boden



30 Minuten vorher nicht rauchen, kein
Kaffee, keine Nahrung, kein Sport



Ruhiges Umfeld



Angenehme Temperatur



5 Minuten Ruhe vor der Messung



Während und zwischen den
Messungen nicht sprechen

