Blutdruckwerte Protokoll

von: __.__.____ bis __.__.____ Name: _____

Datum	Uhrzeit	systolisch mmHg	diastolisch mmHg	positives Ereignis (*)	negatives Ereignis (*)

(*) positiv: Halten Sie hier die Ereignisse fest, die Ihrer Meinung nach einen positiven Effekt auf Ihren Blutdruck haben oder haben könnten, also z.B. angenehme Kontakte zu Menschen oder Erfolg bei der Arbeit oder Sport.

negativ: Halten Sie hier Ereignisse fest, von denen Sie meinen, dass sie sich negativ auf den Blutdruck auswirken, also z. B. Stress, zu viel gegessen.