GESUNDHEIT · TAGEBUCH

Messwerte-Tagebuch

Datum, Uhrzeit, Werte und Notiz. Beschrifte die Wertspalten selbst, zum Beispiel mit Blutdruck oder Gewicht.

DATUM	UHRZEIT	WERT 1	WERT 2	WERT 3	NOTIZ

Was die Werte bedeuten, bespricht deine Ärztin oder dein Arzt mit dir. Dieses Blatt gibt keine Normwerte und keine Bewertung.