

Tagebuch zur 24-h-Langzeit-Blutdruckmessung

Name:

Vorname:

Datum:

Bitte füllen Sie dieses Protokoll während der 24 h Messung aus. Es ist für die Bewertung der Messergebnisse wichtig. Für die mit 1-10 gekennzeichneten Tätigkeiten genügt es, die entsprechenden Ziffern einzutragen.

- 1** Hausarbeit (welche?)
- 2** am beruflichen Arbeitsplatz
- 3** körperliche Betätigung (welche?)
- 4** (spazieren-) gehen
- 5** Fernsehen

- 6** Autofahren
- 7** Essen
- 8** Ruhen
- 9** Schlafen
- 10** Medikamenten-Einnahme (welche?)

8:00 – 8:30		20:00 – 20:30	
8:30 – 9:00		20:30 – 21:00	
9:00 – 9:30		21:00 – 21:30	
9:30 – 10:00		21:30 – 22:00	
10:00 – 10:30		22:00 – 22:30	
10:30 – 11:00		22:30 – 23:00	
11:00 – 11:30		23:00 – 23:30	
11:30 – 12:00		23:30 – 24:00	
12:00 – 12:30		0:00 – 0:30	
12:30 – 13:00		0:30 – 1:00	
13:00 – 13:30		1:00 – 1:30	
13:30 – 14:00		1:30 – 2:00	
14:00 – 14:30		2:00 – 2:30	
14:30 – 15:00		2:30 – 3:00	
15:00 – 15:30		3:00 – 3:30	
15:30 – 16:00		3:30 – 4:00	
16:00 – 16:30		4:00 – 4:30	
16:30 – 17:00		4:30 – 5:00	
17:00 – 17:30		5:00 – 5:30	
17:30 – 18:00		5:30 – 6:00	
18:00 – 18:30		6:00 – 6:30	
18:30 – 19:00		6:30 – 7:00	
19:00 – 19:30		7:00 – 7:30	
19:30 – 20:00		7:30 – 8:00	