**Aktivitätsprotokoll** Name:

 Geburtsdatum:

Bitte füllen Sie während der Langzeitblutdruckmessung das Aktivitätsprotokoll aus. Für die mit 1-10 gekennzeichneten Tätigkeiten genügt es, die entsprechenden Ziffern einzutragen.

1 am (beruflichen) Arbeitsplatz 6 Hausarbeit: welche?

2 Medikamenteneinnahme: welche? 7 Spazierengehen

3 Essen 8 Fernsehen

4 Autofahren 9 Ruhen

5 Computerarbeiten 10 Schlafen

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Uhrzeit | Tätigkeit/Beschwerden |  | Uhrzeit | Tätigkeit/Beschwerden |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |

**Informationen zur 24-Stunden-Blutdruckmessung**

1. Nach dem Anlegen des Geräts werden die Messungen in den vorprogrammierten Zeitintervallen durchgeführt.
2. Die Messergebnisse werden automatisch gespeichert und brauchen nicht notiert zu werden.
3. Sie sollten unbedingt dieses Aktivitätsprotokoll führen und z.B. körperliche Tätigkeiten, psychische Belastungen, Angst, Stress und die Einnahme von Medikamenten dokumentieren.

|  |  |
| --- | --- |
| Uhrzeit | Tätigkeit/Beschwerden |
|  07:30-08:00 |  3 |
|  08:00-08:30 |  4 |
|  08:30-09:00 |  6 Staubsaugen |

Beispiel:

1. Halten Sie den Arm während der Messung ruhig. Armbewegungen sind die häufigste Ursache für Fehlermeldungen bei der Messung. Kontrollieren Sie gelegentlich den korrekten Sitz der Manschette.Bei Fehlmessungen erfolgt nach einigen Minuten automatisch eine Wiederholungsmessung.
2. **Bitte schützen Sie das Gerät vor Nässe und Feuchtigkeit (nicht Duschen, keine Saunabesuche o.ä.)!**

**Vermeiden Sie Stoß, Schlag, Sturz des Geräts und ein Abknicken, Ziehen oder Verdrehen des Manschettenschlauchs**

1. Schalten Sie das Gerät während des gesamten Zeitraums nur zum Duschen oder Umziehen ab. Gespeicherte Werte bleiben erhalten.
2. Gestalten Sie Ihren Tagesablauf so normal wie möglich, um repräsentative Messergebnisse zu erhalten. Das Gerät darf nur von Ihnen selbst benutzt werden.
3. Nach Beendigung der Messung lassen Sie das Gerät bitte eingeschaltet.

 **Hausarztpraxis**

**Danke für Ihre Mitarbeit!** **Dr. med. Sylva** **Mitterdiami**

 Chemnitzer Straße 196

 12621 Berlin