

# Patient diary

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_ PMT ID: \_\_\_\_\_

## Instructions

The Ambulatory Blood Pressure Monitoring device takes your blood pressure every 15 minutes during daytime and every half an hour at night. Most people become accustomed to the process and pay little attention to the actual measurements. This is the best way to learn about your blood pressure during a relatively ordinary day. In order to have accurate measurements, try not to move your arm too much while the reading is taking place. In case of an erroneous reading the device will attempt another reading approximately two minutes later. The cuff has a mark on it where it should be placed (over the artery that runs above the funny bone). The recorder can be placed on your belt or discretely under your shirt with the strap. In case that you need to turn off the device, use the knob on the right side. It is important for us to relate changes in your blood pressure to events and activities that occur during these 24 hours of monitoring. You are especially requested to record the time that you **eat**, **exercise**, **go to sleep** and **wake up**. Also, should you take any **medication** during that day, it is important to note the time it was taken and the name and dose of the drug. Please fill out the following table and record the time and duration (when applicable) of these activities and anything else that you think might be relevant.

Date	Time	Event	Duration	Comments

\*(If you need more space – please use the other side of the sheet)

Please mark here the quality of your sleep:

Very good      Good      Regular not so good      bad      I didn't sleep

# Tagebuch

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

PMT ID: \_\_\_\_\_

## Anweisungen

Die ambulante Blutdruckmessung misst Ihren Blutdruck tagsüber alle 15 Minuten sowie nachts alle halbe Stunde. Die meisten Menschen gewöhnen sich an das regelmäßige Aufpumpen der Blutdruckmanschette und achten kaum auf die eigentlichen Messungen. Die 24-Stunden-Blutdruckmessung ist der beste Weg, um Ihren Blutdruck während eines relativ normalen Tages kennen zu lernen. Um genaue Werte zu erhalten, versuchen Sie bitte Ihren Arm während den Messungen nicht zu bewegen. Im Falle einer fehlerhaften Messung des Gerätes wird ein erneuter Versuch etwa zwei Minuten später durchgeführt. Auf der Manschette befindet sich die Aufschrift „ART“. Diese Markierung muss mit den Pfeilen auf die Ellenbeuge ausgerichtet sein. Der Rekorder kann am Gürtel oder diskret unter dem T-Shirt mit dem Umhängerriemen getragen werden. Im Fall, dass Sie das Gerät ausschalten müssen, verwenden Sie bitte den Knopf auf der rechten Seite. Es ist wichtig, Veränderungen in Ihrem Blutdruck zu erkennen, die in Zusammenhang mit alltäglichen Aktivitäten stehen, die während dieser 24-Stunden-Überwachung auftreten. Notieren Sie bitte die Zeiten, zu denen Sie **essen**, **arbeiten**, **schlafen gehen** und **aufwachen**. Sollten Sie außerdem während des Tages **Medikamente** einnehmen, bitten wir Sie, auch dies mit Namen, Dosis sowie der Uhrzeit zu dokumentieren. Bitte nutzen Sie die folgende Tabelle um Zeit und Dauer Ihrer Aktivitäten sowie weitere für Sie relevante Ereignisse einzutragen.

Datum	Zeit	Ereignis	Länge	Kommentar

\*(Wenn Sie mehr Platz benötigen, nutzen Sie bitte die Rückseite des Zettels)

Bitte markieren Sie hier die Qualität Ihres Schlafes:

Sehr gut

gut

normal

nicht gut

schlecht

Ich habe nicht geschlafen