

# 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.

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1</b> Hausarbeit (welche?)</li> <li><b>2</b> am beruflichen Arbeitsplatz</li> <li><b>3</b> körperliche Betätigung (welche?)</li> <li><b>4</b> (spazieren-) gehen</li> <li><b>5</b> Fernsehen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>6</b> Autofahren</li> <li><b>7</b> Essen</li> <li><b>8</b> Ruhen</li> <li><b>9</b> Schlafen</li> <li><b>10</b> Medikamenten-Einnahme (welche?)</li> </ul> |
|---|---|

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