

24HODINOVÉ HOLTEROVO MONITOROVÁNÍ

Zápisník denních činností



Jméno: Novák Jan

Pojišťovna: 211

RČ: xxxxxx/xxxx

Datum: dd/mm/rrrr

Přístroj vraťte dne v hod.

Léky (uvést i sílu léku a frekvenci užití)

Prestarium 10 mg 1-0-0, Orcal 5mg 0-0-1

Čas	Činnost	Potíže	Zátěž
06:30	probuzení		
6:30–7:30	ranní činnost	bolest hlavy	
7:30–8:30	cesta do práce		pěšky 2 km
8:30–12:00	běžná práce		
12:00–12:30	oběd		
12:30–14:30	porada	stress, bušení srdce	
14:30–16:00	odpolední práce na PC		
16:00–16:30	cesta z práce		
16:35	4 patra chůze		
16:40–17:30	jízda na kole		? km
17:30–18:00	večeře		
18:30–19:00	večerní domácí práce		
19:00–20:00	televizní noviny		
20:00–22:00	večerní program (divadlo, televize, ...)		
22:30	uložení ke spánku		
?	probuzení		

Pokyny pro pacienta

Do tabulky zapisujte činnosti prováděné během dne spojené s fyzickou či psychickou námahou, nebo naopak klidové činnosti (odpočinek apod.) a rovněž projevy/potíže, které tyto činnosti doprovází (bolest na hrudi, arytmie, rozčilení, stres apod.). **Během měření je nutné jedenkrát vyjít 4 patra po schodech a zapsat čas této aktivity do tabulky.**

Večer baterie z přístroje vyjměte a vyměňte za nové podle pokynů sestry. S přístrojem se nesprchujte ani ho jinak nenamácejte. Vyhněte se aktivitám, při kterých by se mohl poškodit (např. bojovým sportům).