

HOLTER-DAGBOK						
Klistermärke med namn				Påbörjas, datum		Avslutas, datum
Datum	Kl.	Händelse	Märke	Kl.	Känsla	

HOLTER-DAGBOK

Anvisningar för ifyllande av dagbok

Under registreringen bör du föra dagbok och anteckna åtminstone följande uppgifter:

1 Dina normala vardagssysslor

så att vi kan förstå utifrån dagboken hur du har tillbringat dagen, till exempel när du vaknat på morgonen, när du ätit, när du tagit dina mediciner, när du varit på joggingrunda, när du gått och lagt dig osv.

2 Symtom

till exempel smärta i bröstet, känsla av rytmstörning, svaghetskänsla, svindel, yrsel osv.

När ett symptom eller en känsla börjar tryck på det andra svarta strecket på apparaten i ungefär två sekunder och anteckna ett märke (x) i dagboken enligt nedanstående modell.

Exempel på hur dagboken fylls i

Kl.	Händelse	Märke	Kl.	Känsla
10:00	registreringen inleds			
10:15-10:30	hemresa med bil			
10:30-11:30	städning	x	11:20	hjärtklappning
11:45	medicinerna som			
12:00-12:30	tas dagtid			
13:00-14:00	måltid			
14:00-16:00	tupplur			
16:00-18:00	kontorsarbete			
18:00-20:00	tv-tittande osv.			