

Při běžném nastavení je krevní tlak měřen každých 20 minut v době od 6 do 22 hodin. V noci od 22 do 6 hodin je měření přeprogramováno na každých 30 minut.

Pro co největší výtěžnost vyšetření doporučujeme během měření **dodržovat následující zásady**:

- dbejte, aby manžeta byla správně orientována šipkou na tepnu v loketní jamce a aby byla dostatečně připevněna na paži,
- dbejte, aby spojovací hadička nebyla nikdy prohnutá – hlavně část na zádech. Prohnutí znemožní nafouknutí manžety,
- při měření uvolněte paži. Pokud zrovna pracujete, uvolněte svaly a nečiňte nafukované manžetě odpor,
- při koupání doporučujeme odložit monitor na bezpečném místě v intervalu mezi jednotlivými měřeními,
- ve spánku položte monitor na bezpečném místě tak, abyste ve spánku nepřilehli spojovací hadičku nebo nerozlehli přístroj,
- při potížích (bolesti hlavy, závratě) nebo v různých situacích (fyzická práce) – je možno provést měření navíc ručním spuštěním monitoru,
- po dobu monitorování si ved'te **stručný záznam činností během dne** na této straně formuláře,
- pečlivě si zaznamenejte, kdy jste ulehli do postele a kdy jste vstávali (hodina, minuty),

Jinak se však chovejte jako každý jiný den.

Nezapomeňte vrátit přístroj další den ráno v 7.15 hodin.

čas	aktivita/potíže	čas	aktivita/potíže
7:00-8:00		19:00-20:00	
8:00-9:00		20:00-21:00	
9:00-10:00		21:00-22:00	
10:00-11:00		22:00-23:00	
11:00-12:00		23:00-24:00	
12:00-13:00		24:00-1:00	
13:00-14:00		1:00-2:00	
14:00-15:00		2:00-3:00	
15:00-16:00		3:00-4:00	
16:00-17:00		4:00-5:00	
17:00-18:00		5:00-6:00	
18:00-19:00		6:00-7:00	