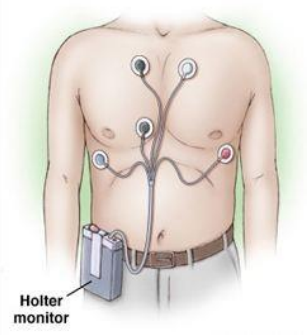
ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ HOLTER



Καθώς έχετε το Holter θα γίνεται 24-ωρη καταγραφή του καρδιακού σας ρυθμού. Είναι σημαντικό να κρατάτε ένα ακριβές ημερολόγιο των δραστηριοτήτων και των συμπτωμάτων σας κατά τη διάρκεια της εξέτασης.
Εάν αισθανθείτε συμπτώματα όπως πόνο στο στήθος, δυσκολία στην αναπνοή, αίσθηση παλμών ή ζαλάδα, σημειώστε στο ημερολόγιό σας την ώρα που είχατε αυτά τα συμπτώματα και τι κάνατε εκείνη την στιγμή. Επίσης ο γιατρός σας χρειάζεται μια πλήρη εικόνα των δραστηριοτήτων σας. Σε περίπτωση αμφιβολίας καλύτερα σημειώστε το.

Χρησιμοποιήστε το παρακάτω ημερολόγιο για να καταγράψετε όλες τις καθημερινές σας δραστηριότητες και τα συμπτώματα σας:

- **Ώρα της ημέρας –** Γράψτε την ώρα της ημέρας για κάθε δραστηριότητα ή σύμπτωμα που γράφετε στο ημερολόγιο σας.
- **Οι δραστηριότητές σας –** Περπάτημα, καθώς είστε καθιστοί, εντατική άσκηση, τρώγοντας, σεξουαλική επαφή, ομιλία, φάρμακα, κτλ.
- **Τα συμπτώματά σας –** Πόνος στο στήθος, πόνος στην πλάτη, ζαλάδα, ναυτία, και άλλα - είτε πιστεύετε ότι είναι σημαντικό είτε όχι.

Ημέρα	Ώρα	Δραστηριότητα	Συμπτώματα
__/__/__	__:__		
__/__/__	__:__		
__/__/__	__:__		
__/__/__	__:__		
__/__/__	__:__		
__/__/__	__:__		
__/__/__	__:__		
__/__/__	__:__		
__/__/__	__:__		
__/__/__	__:__		
__/__/__	__:__		
__/__/__	__:__		
__/__/__	__:__		
__/__/__	__:__		
__/__/__	__:__		
__/__/__	__:__		
Το ημερολόγιό σας θα συγκριθεί με τις αλλαγές στο καρδιογράφημα σας			

Δρ. Λοΐζος Αντωνιάδης
MD, PhD, FESC, FACC

Ειδικός Ιατρός
Καρδιολόγος - Παθολόγος