

Patiententagebuch

für Patienten mit Herzinsuffizienz



Jeden Tag nur ein paar Minuten

Normalerweise warnt Ihr Körper Sie vor und kündigt eine Verschlechterung Ihres Gesundheitszustands an. Nehmen Sie sich deshalb jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um Ihr Befinden zu überprüfen und in Ihr Tagebuch einzutragen:

1 Wiegen Sie sich regelmäßig jeden Tag! Damit die Ergebnisse vergleichbar sind, sollten Sie ein paar Regeln beachten. Wiegen Sie sich

- jeden Tag zur gleichen Zeit, z. B. nach dem Aufstehen und Wasserlassen oder am frühen Abend
- unbedeckt oder im Nachthemd
- immer auf der derselben Waage

Tragen Sie Ihr Gewicht jeden Tag in dieses Tagebuch ein.

Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, wenn Sie

- über Nacht mehr als 1 kg oder
- im Verlauf von einer Woche mehr als 2,5 kg zugenommen haben.

2 Messen Sie, wenn Ihr Arzt Ihnen das empfohlen hat, jeden Tag Ihren Blutdruck, am besten morgens immer um die gleiche Zeit. Sie sollten vorher nicht essen und keinen Kaffee trinken oder rauchen. Achten Sie darauf, dass die Manschette bei der Messung in Höhe des Herzens ist – egal, ob Sie am Oberarm oder am Handgelenk messen. Gut für Ihr Herz ist es, wenn der obere Blutdruckwert niedriger ist als 140 mmHg und der untere Wert niedriger als 90 mmHg.

3 Prüfen Sie außerdem, ob

- Ihre Beine geschwollen sind (Beinödeme = Wasser in den Beinen)
- Sie schwerer als sonst Luft bekommen (Kurzatmigkeit)
- Sie sich schwächer fühlen als sonst oder das Gefühl haben, weniger belastbar zu sein
- Ihr Herz unregelmäßiger als sonst schlägt (Herzstolpern)

Nehmen Sie Ihr persönliches Herzinsuffizienz-Tagebuch mit, wenn Sie zu Ihrem Arzt gehen. Wenn sich Ihr Befinden in einem oder mehreren der genannten Punkte deutlich verschlechtert hat, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt. Er kann die Ursachen feststellen und rechtzeitig Gegenmaßnahmen ergreifen.

Woche von <u>22.10.</u> bis <u>28.10.</u>		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 Körpergewicht: Tragen Sie jeden Tag Ihr Gewicht ein. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, wenn Sie ● über Nacht mehr als 1 kg oder ● innerhalb von einer Woche mehr als 2,5 kg zugenommen haben.								
		73,4	73,7					
2 Blutdruck	Oberer Wert (systolisch)	150	135					
	Unterer Wert (diastolisch)	90	85					
3 Befindlichkeit Strich: nein Ein Kreuz: leicht Zwei Kreuze: stark	Geschwollene Beine	-	-					
	Kurzatmigkeit	-	X					
	Schwächegefühl	-	XX					
	Herzstolpern	-	-					