

# Mein Herz Tagebuch

[www.herzstark.at](http://www.herzstark.at)

Für ein besseres Leben  
mit Herzschwäche



**HERZSTARK.at**

 **NOVARTIS**





## Lieber Herzschwäche-Patient!

Herzschwäche ist eine chronische Erkrankung, die gut behandelt werden kann. Mit einer guten und ordnungsgemäßen Behandlung kann sich Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden deutlich bessern.

Sie selbst können einen großen Beitrag dazu leisten: Dokumentieren Sie regelmäßig Ihre Verlaufsparemeter (z.B. Blutdruck) und nehmen Sie Ihre Medikamente wie von Ihrem Arzt empfohlen ein.

Dieses Herz Tagebuch soll Sie dabei unterstützen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!



Mit freundlicher Unterstützung von: [www.herzverband.at](http://www.herzverband.at)

## Was ist wichtig für Sie?



**Medikamente regelmäßig einnehmen**



**Regelmäßige Kontrollen beim Hausarzt und Facharzt**



**Blutdruck und Puls regelmäßig messen**



**Ausgewogen ernähren und wenig salzen**



**Regelmäßig bewegen**



**Alkohol und Rauchen minimieren**

Bitte beachten Sie folgende Warnsignale:



- **ERSCHÖPFUNG**



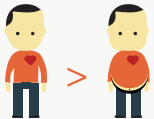
- **KURZATMIGKEIT**



- **GESCHWOLLENE BEINE**



- **NÄCHTLICHE ATEMNOT**



- **UNERKLÄRLICHE  
GEWICHTSZUNAHME**

Bei derartigen Symptomen bitten wir Sie rasch Ihren Arzt aufzusuchen!

Dieses Herz Tagebuch unterstützt Sie, wichtige Warnsignale besser zu erkennen!

Folgendes ist beim Ausfüllen dieses Tagebuchs zu beachten:

### Tägliche Blutdruckmessung



**Hinsetzen**



**5 Minuten warten**

(z. B. 1 Seite Zeitung lesen)



**Messen** (im Ruhezustand)



**1 Minute warten**





























**Messen**



**Werte dokumentieren**

## Verlaufsparemeter

Woche von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

 MONAT Datum		 Zeit	 Blutdruck Soll-Ziel: *	 Puls	 Gewicht	Befinden
			/			  
			/			  
			/			  
			/			  
			/			  
			/			  
			/			  

Notizen

---



---



---

---





























---



---

# Verlaufsparemeter

Woche von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

 <b>Datum</b>		 <b>Zeit</b>	 <b>Blutdruck Soll-Ziel:*</b>	 <b>Puls</b>	 <b>Gewicht</b>	<b>Befinden</b>		
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					

**Notizen**

---



---



---

---





























---



---

# Verlaufsparemeter

Woche von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

 <b>Datum</b>		 <b>Zeit</b>	 <b>Blutdruck Soll-Ziel:*</b>	 <b>Puls</b>	 <b>Gewicht</b>	<b>Befinden</b>		
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					

**Notizen**

---



---



---

---



---





























---

\* Ihr Blutdruck Soll-Ziel-Wert wird Ihnen von Ihrem Arzt vorgegeben



# Verlaufsparemeter

Woche von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

 <b>Datum</b>		 <b>Zeit</b>	 <b>Blutdruck Soll-Ziel:*</b>	 <b>Puls</b>	 <b>Gewicht</b>	<b>Befinden</b>		
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					

**Notizen**

---



---



---

---





























---



---

# Verlaufsparemeter

Woche von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

 <b>Datum</b>		 <b>Zeit</b>	 <b>Blutdruck Soll-Ziel:*</b>	 <b>Puls</b>	 <b>Gewicht</b>	<b>Befinden</b>		
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					

**Notizen**

---



---



---

---



---





























---

\* Ihr Blutdruck Soll-Ziel-Wert wird Ihnen von Ihrem Arzt vorgegeben

## Verlaufsparemeter

Woche von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

 <b>Datum</b>		 <b>Zeit</b>	 <b>Blutdruck Soll-Ziel:*</b>	 <b>Puls</b>	 <b>Gewicht</b>	<b>Befinden</b>		
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					

Notizen

---



---



---

---



---





























---

\* Ihr Blutdruck Soll-Ziel-Wert wird Ihnen von Ihrem Arzt vorgegeben

# Verlaufsparemeter

Woche von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

 <b>Datum</b>		 <b>Zeit</b>	 <b>Blutdruck Soll-Ziel:*</b>	 <b>Puls</b>	 <b>Gewicht</b>	<b>Befinden</b>		
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					

**Notizen**

---



---



---

---





























---



---

# Verlaufsparemeter

Woche von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

 <b>Datum</b>		 <b>Zeit</b>	 <b>Blutdruck Soll-Ziel:*</b>	 <b>Puls</b>	 <b>Gewicht</b>	<b>Befinden</b>		
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					
			/					

**Notizen**

---



---



---

---



---



---

\* Ihr Blutdruck Soll-Ziel-Wert wird Ihnen von Ihrem Arzt vorgegeben



**Novartis Pharma GmbH**  
Cardio-Metabolic  
Jakov-Lind-Straße 5/Top 3.05  
1020 Wien | Austria  
[www.novartis.at](http://www.novartis.at)

**[www.herzstark.at](http://www.herzstark.at)**

Für ein besseres Leben  
mit Herzschwäche

Datum der Erstellung: 11/2022, AT2212076560

