

Mein HerzMobil Tagebuch





Ihr persönliches HerzMobil Tagebuch

Liebe Patientin, lieber Patient!

Ein wesentlicher Bestandteil bei der Behandlung Ihrer Herzerkrankung stellt die tägliche Messung Ihrer Werte dar.

Sie können damit einen wertvollen Beitrag zum Erfolg Ihrer Behandlung leisten und erlangen somit mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrer Erkrankung. Durch Ihre täglichen Aufzeichnungen kann sich Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr behandelnder Arzt einen besseren Überblick verschaffen und nach Bedarf auch die nötige Medikamenteneinnahme optimal anpassen. Dieses HerzMobil Tirol Tagebuch wird Sie dabei unterstützen.

Das Team von HerzMobil Tirol



Wichtig für Sie!

Hilfreiche Hinweise



Regelmäßige Einnahme der Medikamente



Regelmäßige Kontrollen bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt



Tägliche Blutdruck- und Gewichtsmessungen



Ausgewogene und salzreduzierte Ernährung



Regelmäßige Bewegung



Alkohol- und Nikotinkonsum reduzieren



Richtig Blutdruck messen und Körpergewicht ermitteln

Anleitung für richtiges Blutdruckmessen und Messung
des Körpergewichts

Blutdruckmessung



Hinsetzen



5 Minuten warten



Messung durchführen



Werte dokumentieren

Gewichtskontrolle



**Nüchtern, vor der Messung die Toilette besuchen,
täglich in der gleichen oder ohne Bekleidung**



**Waage immer auf der gleichen Stelle belassen,
fester Untergrund (kein Teppich)**



Werte dokumentieren



Kardiale Dekompensation

Hinweise einer drohenden kardialen Dekompensation bei Herzinsuffizienz



Rasche Gewichtszunahme (in zwei Tagen bis zu zwei Kilogramm)



Wassereinlagerungen (Beine, Bauch, Völlegefühl)



Zunehmende Atemnot

(flaches Liegen nicht möglich, Hustenreiz im Liegen)



Vermehrtes nächtliches Wasserlassen



Zunehmende Müdigkeit und Leistungsabfall



Puls steigt - Blutdruck sinkt



Infekte können eine kardiale Dekompensation auslösen



Drohende Blutdruckkrise

Hinweise einer drohenden Blutdruckkrise



Wiederholte Werte über 180/110 mmHg



Starke Unruhe



Schwindel



Kopfschmerzen



Herzklopfen, Herzbeschwerden



Atemnot



Augenflimmern

Bei derartigen Symptomen kontaktieren Sie unverzüglich
Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt.

Im Notfall 144 rufen!



Anichstraße 35, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 (0) 50 504-25828

E-Mail: herzmobil@liv.tirol

Website: www.herzmobil-tirol.at

