

# Herz-Tagebuch

für Patienten mit  
Herzinsuffizienz



Mehr wissen. Mehr können.  
Mehr Leben mit Herzinsuffizienz.



## **Liebe Patientin, lieber Patient,**

dieses Tagebuch kann Sie im Umgang mit Ihrer Herzinsuffizienz unterstützen und das Gespräch mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin vereinfachen.

Beobachten Sie jeden Tag, wie es Ihnen geht, um einer Verschlechterung Ihrer Krankheit rechtzeitig entgegenzuwirken. Sie selbst können einen wichtigen Beitrag dazu leisten: Notieren Sie täglich Ihr Gewicht sowie Ihre Blutdruck- und Pulswerte.

Besprechen Sie diese Aufzeichnungen regelmäßig mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin. Sie sind wichtig für eine optimale Einstellung Ihrer Therapie.

Wir wünschen Ihnen alles Gute

Ihr Novartis Herzinsuffizienz-Team 

---

## Inhalt

**01** Patientenangaben

**02** Behandelnde Ärzte

**03 Herz-Tagebuch: Meine Woche**

**04** Tipps und Tricks

**05** Wichtige Hinweise

**06** Notizen





## 01 Patientenangaben

Füllen Sie die Angaben zu Ihrer Diagnose in Rück- oder Absprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin aus.



### Bitte eintragen:

Zentrale Diagnose am Herzen:

(z.B. chronische Linksherzinsuffizienz)



Begleiterkrankung:

(z.B. COPD, Diabetes)



Implantierte Geräte:

(z.B. Defibrillator)





## 02 Behandelnde Ärzte

### Behandelnder Hausarzt/behandelnde Hausärztin

Name, Telefonnummer, Adresse



### Behandelnder Kardiologe/behandelnde Kardiologin

Name, Telefonnummer, Adresse

### Finden Sie den Arzt in Ihrer Nähe



### Weitere wichtige Kontakte

Name, Telefonnummer, Adresse



Name, Telefonnummer, Adresse





03

# Herz-Tagebuch: Meine Woche



### 03 Meine Woche

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

**Empfehlung des Arztes/der Ärztin**  
Meine maximale Trinkmenge: \_\_\_\_\_ am Tag

	Bsp.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Gewicht</b>	85 kg							
<b>Blutdruck</b>	120/ 80							
<b>Puls</b>	75							
<b>Trinkmenge</b>	1,2 l							
<b>Sonstiges</b> <small>(z.B. Beschwerden, Wohlbefinden, Bedarfsmedikation)</small>	leichte Kurzatmigkeit							

#### Mein Wochenfazit:

Wohlbefinden: \_\_\_\_\_

Gewichtsveränderung (kg): \_\_\_\_\_



### 03 Meine Woche

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

**Empfehlung des Arztes/der Ärztin**  
Meine maximale Trinkmenge: \_\_\_\_\_ am Tag

	Bsp.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Gewicht</b>	85 kg							
<b>Blutdruck</b>	120/ 80							
<b>Puls</b>	75							
<b>Trinkmenge</b>	1,2 l							
<b>Sonstiges</b> <small>(z.B. Beschwerden, Wohlbefinden, Bedarfsmedikation)</small>	leichte Kurzatmigkeit							

#### Mein Wochenfazit:

Wohlbefinden: \_\_\_\_\_

Gewichtsveränderung (kg): \_\_\_\_\_



### 03 Meine Woche

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

**Empfehlung des Arztes/der Ärztin**  
Meine maximale Trinkmenge: \_\_\_\_\_ am Tag

	Bsp.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Gewicht</b>	85 kg							
<b>Blutdruck</b>	120/ 80							
<b>Puls</b>	75							
<b>Trinkmenge</b>	1,2 l							
<b>Sonstiges</b> <small>(z.B. Beschwerden, Wohlbefinden, Bedarfsmedikation)</small>	leichte Kurzatmigkeit							

#### Mein Wochenfazit:

Wohlbefinden: \_\_\_\_\_

Gewichtsveränderung (kg): \_\_\_\_\_



### 03 Meine Woche

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

**Empfehlung des Arztes/der Ärztin**

Meine maximale Trinkmenge: \_\_\_\_\_ am Tag

	Bsp.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Gewicht</b>	85 kg							
<b>Blutdruck</b>	120/ 80							
<b>Puls</b>	75							
<b>Trinkmenge</b>	1,2 l							
<b>Sonstiges</b> <small>(z.B. Beschwerden, Wohlbefinden, Bedarfsmedikation)</small>	leichte Kurzatmigkeit							

#### Mein Wochenfazit:

Wohlbefinden: \_\_\_\_\_

Gewichtsveränderung (kg): \_\_\_\_\_



### 03 Meine Woche

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

**Empfehlung des Arztes/der Ärztin**

Meine maximale Trinkmenge: \_\_\_\_\_ am Tag

	Bsp.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Gewicht</b>	85 kg							
<b>Blutdruck</b>	120/ 80							
<b>Puls</b>	75							
<b>Trinkmenge</b>	1,2 l							
<b>Sonstiges</b> <small>(z.B. Beschwerden, Wohlbefinden, Bedarfsmedikation)</small>	leichte Kurzatmigkeit							

#### Mein Wochenfazit:

Wohlbefinden: \_\_\_\_\_

Gewichtsveränderung (kg): \_\_\_\_\_



### 03 Meine Woche

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

**Empfehlung des Arztes/der Ärztin**  
Meine maximale Trinkmenge: \_\_\_\_\_ am Tag

	Bsp.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Gewicht</b>	85 kg							
<b>Blutdruck</b>	120/ 80							
<b>Puls</b>	75							
<b>Trinkmenge</b>	1,2 l							
<b>Sonstiges</b> <small>(z.B. Beschwerden, Wohlbefinden, Bedarfsmedikation)</small>	leichte Kurzatmigkeit							

#### Mein Wochenfazit:

Wohlbefinden: \_\_\_\_\_

Gewichtsveränderung (kg): \_\_\_\_\_



### 03 Meine Woche

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

**Empfehlung des Arztes/der Ärztin**  
Meine maximale Trinkmenge: \_\_\_\_\_ am Tag

	Bsp.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Gewicht</b>	85 kg							
<b>Blutdruck</b>	120/ 80							
<b>Puls</b>	75							
<b>Trinkmenge</b>	1,2 l							
<b>Sonstiges</b> <small>(z.B. Beschwerden, Wohlbefinden, Bedarfsmedikation)</small>	leichte Kurzatmigkeit							

#### Mein Wochenfazit:

Wohlbefinden: \_\_\_\_\_

Gewichtsveränderung (kg): \_\_\_\_\_



### 03 Meine Woche

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

**Empfehlung des Arztes/der Ärztin**  
Meine maximale Trinkmenge: \_\_\_\_\_ am Tag

	Bsp.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Gewicht</b>	85 kg							
<b>Blutdruck</b>	120/ 80							
<b>Puls</b>	75							
<b>Trinkmenge</b>	1,2 l							
<b>Sonstiges</b> <small>(z.B. Beschwerden, Wohlbefinden, Bedarfsmedikation)</small>	leichte Kurzatmigkeit							

#### Mein Wochenfazit:

Wohlbefinden: \_\_\_\_\_

Gewichtsveränderung (kg): \_\_\_\_\_



### 03 Meine Woche

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

**Empfehlung des Arztes/der Ärztin**  
Meine maximale Trinkmenge: \_\_\_\_\_ am Tag

	Bsp.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Gewicht</b>	85 kg							
<b>Blutdruck</b>	120/ 80							
<b>Puls</b>	75							
<b>Trinkmenge</b>	1,2 l							
<b>Sonstiges</b> <small>(z.B. Beschwerden, Wohlbefinden, Bedarfsmedikation)</small>	leichte Kurzatmigkeit							

#### Mein Wochenfazit:

Wohlbefinden: \_\_\_\_\_

Gewichtsveränderung (kg): \_\_\_\_\_



### 03 Meine Woche

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

**Empfehlung des Arztes/der Ärztin**

Meine maximale Trinkmenge: \_\_\_\_\_ am Tag

	Bsp.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Gewicht</b>	85 kg							
<b>Blutdruck</b>	120/ 80							
<b>Puls</b>	75							
<b>Trinkmenge</b>	1,2 l							
<b>Sonstiges</b> <small>(z.B. Beschwerden, Wohlbefinden, Bedarfsmedikation)</small>	leichte Kurz- atmigkeit							

#### Mein Wochenfazit:

Wohlbefinden: \_\_\_\_\_

Gewichtsveränderung (kg): \_\_\_\_\_



### 03 Meine Woche

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

**Empfehlung des Arztes/der Ärztin**

Meine maximale Trinkmenge: \_\_\_\_\_ am Tag

	Bsp.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Gewicht</b>	85 kg							
<b>Blutdruck</b>	120/ 80							
<b>Puls</b>	75							
<b>Trinkmenge</b>	1,2 l							
<b>Sonstiges</b> <small>(z.B. Beschwerden, Wohlbefinden, Bedarfsmedikation)</small>	leichte Kurz- atmigkeit							

#### Mein Wochenfazit:

Wohlbefinden: \_\_\_\_\_

Gewichtsveränderung (kg): \_\_\_\_\_



### 03 Meine Woche

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

**Empfehlung des Arztes/der Ärztin**

Meine maximale Trinkmenge: \_\_\_\_\_ am Tag

	Bsp.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Gewicht</b>	85 kg							
<b>Blutdruck</b>	120/ 80							
<b>Puls</b>	75							
<b>Trinkmenge</b>	1,2 l							
<b>Sonstiges</b> <small>(z.B. Beschwerden, Wohlbefinden, Bedarfsmedikation)</small>	leichte Kurz- atmigkeit							

**Mein Wochenfazit:** Wohlbefinden: \_\_\_\_\_ Gewichtsveränderung (kg): \_\_\_\_\_

Hier können Sie das Herz-Tagebuch erneut herunterladen





## 04 Tipps und Tricks

Im Alltag



**Notieren Sie täglich Gewicht, Blutdruck, Puls und Trinkmenge** auf den vorherigen Seiten des Tagebuchs.



**Kontrollieren Sie Blutdruck, Puls und Gewicht** immer zur gleichen Tageszeit.



**Achten Sie auf Schwellungen** an Füßen, Knöcheln und Beinen.



**Beobachten Sie**, ob sich **Ihre Atmung** verändert.



**Nehmen Sie Ihre Medikamente** immer gemäß Medikamentenplan ein.



Achten Sie auf eine **gesunde Mischung aus Bewegung und Ruhephasen**. Hören Sie dabei auf Ihren Körper. Er sagt Ihnen, wo die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit liegen.

[Hier gelangen Sie zu den Bewegungsvideos](#)



Essen Sie bevorzugt **salz- und natriumarme Gerichte**.



## 04 Tipps und Tricks

### Umgang mit Ihren Medikamenten

- Achten Sie darauf, **dass Sie immer genug Medikamente vorrätig haben**, besonders auf Reisen.
- **Nehmen Sie Ihre Medikamente nur wie vom Arzt verschrieben ein.**
- Sollten Sie eine Einnahme einmal vergessen haben, **holen Sie diese nicht** bei der nächsten Einnahme nach.
- **Setzen Sie Medikamente nicht eigenständig ab.** Bei Nebenwirkungen informieren Sie unverzüglich Ihren Arzt/Ihrer Ärztin.

- Besprechen Sie **alle Medikamente**, die Sie einnehmen, mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin – **auch frei verkäufliche**. Nur so vermeiden Sie Wechselwirkungen.

Ihren individuellen Medikationsplan erhalten Sie von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.



Handeln Sie rechtzeitig bei anhaltenden Beschwerden! Sprechen Sie Ihren Arzt/Ihrer Ärztin auf beharrliche Beschwerden wie Erschöpfung, Kurzatmigkeit und geschwollene Beine an. Nur dann kann Ihr Arzt/Ihre Ärztin Sie optimal unterstützen und die Therapie überprüfen und gegebenenfalls anpassen.





## 05 Wichtige Hinweise

Bei diesen Anzeichen halten Sie bitte direkt Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin:

- Bei einer **Gewichtszunahme von mehr als 2 Kilogramm in 3 Tagen**
- Bei **Abweichungen des Blutdrucks** von Ihren normalen Werten **über mehrere Tage** hinweg – dauerhaft niedrige Werte wie z.B. 95 zu 60 mmHg oder sehr hohe wie z.B. 180 zu 110 mmHg sind ein Warnzeichen
- Bei einem **Puls von unter 50 Schlägen** oder über **90 Schlägen pro Minute**
- Bei **Schwellungen an Füßen, Knöcheln und Beinen**
- Bei **Kurzatmigkeit** und dem Gefühl, **im Liegen schlecht Luft zu bekommen**
- Bei zunehmender **Müdigkeit, Antriebslosigkeit** und **Abgeschlagenheit**
- Bei **Schwindel** oder **Benommenheit**



---

## 06 Notizen



## Novartis-Infoservice

Kontaktieren Sie bei Fragen zu Ihrer Erkrankung oder Novartis-Produkten unser medizinisch-wissenschaftliches Team des Novartis-Infoservice.

**Telefon:** 0911-27312100  
(Mo. – Fr.: 8:00 – 18:00 Uhr)

**Fax:** 0911-27312160

**E-Mail:** [infoservice.novartis@novartis.com](mailto:infoservice.novartis@novartis.com)



Jetzt kostenfreies Herzschwäche-Informationspaket zu Ihnen nach Hause anfordern:

[www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/  
infopaket-herzschwaechе](http://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/infopaket-herzschwaechе)

**Klicken Sie hier, um zur Website zu gelangen.**

