

Gewichtstabelle

Einfach eintragen

Die Tabelle
für Patienten



Einfach verstehen.

Inhaltsverzeichnis

04	Vorwort	1
05	Wichtige Kontakte	2
06	Was ist Herzinsuffizienz?	3
07	Warum ist eine Gewichtskontrolle notwendig?	4
08	Welche Medikamente nehme ich ein?	5
10	Welche ärztlichen Befunde liegen bei mir vor?	6
12	Wie viel wiege ich?	7
27	Weitere Services	

Wichtiger Hinweis für Leser

Die inhaltlichen und wissenschaftlichen Informationen in diesem Ratgeber spiegeln den aktuellen Stand zur Zeit der Bearbeitung (siehe Rückseite) wider. Sie sollen einen ersten Eindruck über das Themengebiet geben. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Beratung. Bitte lesen Sie immer die Packungsbeilage Ihrer Medikamente aufmerksam durch. Eine Gewährleistung oder Haftung für Inhalte oder Informationen aus diesem Ratgeber kann von der 1 A Pharma GmbH aus den genannten Gründen nicht übernommen werden.

Wichtige Kontakte

Diese Gewichtstabelle gehört

.....
Name

.....
Telefon

Behandelnder Arzt

.....
Name

.....
Telefon

Im Notfall bitte informieren

.....
Name

.....
Telefon

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie leiden an Herzinsuffizienz? Inzwischen gibt es zahlreiche medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten. Doch auch Sie selbst können einiges tun, um das Fortschreiten der Erkrankung zu bremsen.

Kontrollieren Sie am besten täglich Ihr Gewicht. Nur so lässt sich beurteilen, ob die Behandlung anschlägt. Dabei unterstützt Sie diese Gewichtstabelle. Hier können Sie regelmäßig Ihr Gewicht mit dem jeweiligen Datum eintragen. Bringen Sie die ausgefüllte Tabelle möglichst zu jedem Arztbesuch mit.

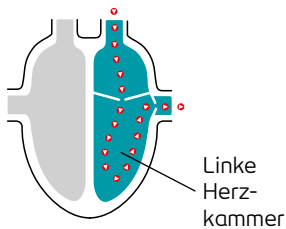
Wir wünschen Ihnen gute Besserung.

Herzliche Grüße
Ihr 1 A Pharma Team

Was ist Herzinsuffizienz?

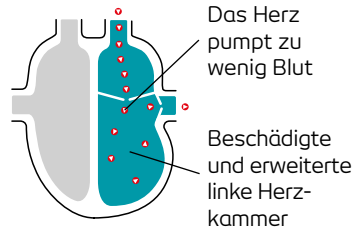
Eine Herzinsuffizienz ist eine Funktionsstörung des Herzens. Das Herz erbringt nicht mehr in jeder Situation eine ausreichende Pumpleistung. Organe werden weniger durchblutet und mit weniger Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab. Außerdem kann das Blut, das von den Organen zurück zum Herzen fließt, nicht mehr schnell genug weitergepumpt werden. Die Folge: Rückstau in den Blutkreislauf.

Gesundes Herz



Linke
Herz-
kammer

Herzinsuffizienz



Das Herz
pumpt zu
wenig Blut

Beschädigte
und erweiterte
linke Herz-
kammer

Die Pumpleistung des Herzens ist bei einer Herzinsuffizienz stark beeinträchtigt (hier: linksseitig).

Warum ist eine Gewichtskontrolle notwendig?

Plötzliches, aber auch langsames Zunehmen kann ein Hinweis für die bei Herzinsuffizienz typischen Wassereinlagerungen sein. Daher ist es wichtig, dass Sie Ihr Gewicht täglich kontrollieren.

Reduzieren Sie außerdem vorhandenes Übergewicht. Dieses belastet das Herz zusätzlich. Nach dem Abnehmen sollten Sie das erreichte Gewicht dauerhaft halten.

Helfen kann dabei, wenn Sie die Ernährung umstellen:

- Essen Sie viel Obst, Gemüse und Salat. Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Vitamine und Ballaststoffe.
- Achten Sie auf möglichst fettarme und cholesterinbewusste Ernährung. Bevorzugen Sie pflanzliche Fette.
- Versuchen Sie, sich kochsalzarm zu ernähren. Kochsalz sorgt dafür, dass sich mehr Wasser im Körper einlagert. Verzichten Sie aufs Nachsalzen und meiden Sie Nahrungsmittel mit hohem Kochsalzgehalt.

Welche ärztlichen Befunde liegen bei mir vor?

Datum							
Körpergewicht							
Blutdruck							
Puls							
Gesamt-cholesterin							
HDL-Cholesterin							
LDL-Cholesterin							
Triglyceride							
Blutzucker							
Kreatinin							

Im Einzelfall wird Ihr Arzt – abhängig von Ihrer individuellen Situation – entscheiden, welche Werte er wie oft misst.

Wie viel wiege ich?

Bei der täglichen Gewichtskontrolle sollten Sie Folgendes beachten:

- Wiegen Sie sich morgens nach dem ersten Gang zur Toilette, aber vor dem Frühstück und der Medikamenteneinnahme.
- Wiegen Sie sich unbekleidet.
- Wiegen Sie sich immer auf derselben Waage.
- Tragen Sie nach dem Wiegen Ihr Gewicht in diese Gewichtstabelle ein.

Wichtig

Wenn Sie innerhalb von zwei bis drei Tagen ein bis zwei Kilogramm zunehmen, teilen Sie dies umgehend Ihrem Arzt mit. Dies kann ein Hinweis auf Wassereinlagerungen sein.

Gewichtstabelle für Monat:

Tag	Gewicht	Tag	Gewicht
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

Gewichtstabelle für Monat:

Tag	Gewicht	Tag	Gewicht
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

Gewichtstabelle für Monat:

Tag	Gewicht	Tag	Gewicht
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

Gewichtstabelle für Monat:

Tag	Gewicht	Tag	Gewicht
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

Gewichtstabelle für Monat:

Tag	Gewicht	Tag	Gewicht
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

Gewichtstabelle für Monat:

Tag	Gewicht	Tag	Gewicht
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

Gewichtstabelle für Monat:

Tag	Gewicht	Tag	Gewicht
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

Gewichtstabelle für Monat:

Tag	Gewicht	Tag	Gewicht
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

Gewichtstabelle für Monat:

Tag	Gewicht	Tag	Gewicht
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

Gewichtstabelle für Monat:

Tag	Gewicht	Tag	Gewicht
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

Gewichtstabelle für Monat:

Tag	Gewicht	Tag	Gewicht
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

Gewichtstabelle für Monat:

Tag	Gewicht	Tag	Gewicht
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

Notizen

Weitere Services

Von 1 A Pharma ist der Ratgeber Herzinsuffizienz kostenlos erhältlich (solange der Vorrat reicht). Bestellen Sie ihn per Fax unter 089 6138825-25 oder im Internet unter www.1apharma.de/service



1 A Pharma GmbH
Keltenring 1 + 3
82041 Oberhaching

Tel.: 089 6138825-0
Fax: 089 6138825-25
www.lapharma.de

Stand: Juli 2017