

# GESUNDHEITS- TAGEBUCH

---

# JOURNAL DE BORD DE LA SANTÉ

---

# DIARIO DELLA SALUTE

Name | Nom | Nome

---

---

Adresse | Adresse | Indirizzo

---

---

Telefon | Téléphone | Telefono

---

---

E-Mail | E-mail | E-mail

---



## **Das Beobachten und Festhalten Ihres Gesundheitszustandes ist wichtig.**

Das Führen eines Gesundheitstagebuches hilft, Veränderungen wahrzunehmen und bei Verschlechterung schnell reagieren zu können. Es dient auch dazu, Verbesserungen körperlicher Leistung und persönliche Erfolge zu erkennen.

Die im Gesundheitstagebuch aufgeschriebenen Informationen helfen zudem der Ärztin oder dem Arzt, eine optimale und individuelle Therapie festzulegen. Bringen Sie daher Ihr Gesundheitstagebuch zu jedem Arztbesuch mit.

## **Il est important d'observer et de noter votre état de santé.**

Tenir un journal de bord de votre santé permet de percevoir les changements et de pouvoir réagir rapidement en cas de dégradation de l'état de santé. Il sert également à identifier les améliorations des performances physiques et vos succès personnels.

Les informations notées dans ce journal de bord aideront par ailleurs le médecin à définir un traitement optimal, adapté à vos besoins. Pensez donc à vous munir de votre journal de bord lors de chacune de vos consultations médicales.

## **Osservare e registrare il proprio stato di salute è fondamentale.**

Tenere un diario della salute aiuta a notare eventuali cambiamenti e intervenire tempestivamente in caso di peggioramento.

Serve anche a identificare miglioramenti nelle prestazioni fisiche e successi personali.

Inoltre, le informazioni contenute nel diario della salute consentono al medico di delineare una terapia ottimale e individuale. Pertanto, ricordi di portare con sé il diario della salute a ogni visita medica.

## **ZIELE**

---

Was möchten Sie kurzfristig und langfristig erreichen? Was ist Ihnen wichtig? Teilen Sie Ihre Ziele dem Betreuungsteam mit, damit die Behandlung Ihren Bedürfnissen angepasst werden kann. Ein Ziel vor Augen zu haben kann in schwierigen Momenten auch eine Motivation sein, durchzuhalten und weiterzugehen.

## **OBJECTIFS**

---

Quels sont les objectifs que vous souhaitez atteindre à court et à long terme? Qu'est-ce qui compte pour vous? Faites part de vos objectifs à l'équipe de suivi médical afin que le traitement soit adapté à vos besoins. Dans les moments difficiles, avoir un objectif en tête peut également être une motivation pour persévérer et aller de l'avant.

## **OBIETTIVI**

---

Quali sono i suoi obiettivi a breve e a lungo termine? Cos'è importante per lei? Condividi i suoi obiettivi con il team medico-infermieristico, in modo da individuare un trattamento adatto alle sue esigenze. Avere un obiettivo in mente può essere anche un incentivo a resistere e andare avanti nei momenti di difficoltà.



## **FRAGEN**

---

Während eines Arztbesuchs kann es schnell passieren, dass man vergisst, bestimmte Fragen zu stellen. Um dies zu vermeiden, sollten Sie Ihre Fragen sofort ins Gesundheitstagebuch eintragen und dieses bei jeder Konsultation mitbringen.

## **QUESTIONS**

---

Pendant une visite chez le médecin, il est vite arrivé que l'on oublie de poser certaines questions. Pour éviter cela, notez immédiatement vos questions dans votre journal de bord et apportez-le lors de chaque consultation.

## **DOMANDE**

---

Durante una visita medica, è facile che ci si dimentichi di fare alcune domande. Per evitare che ciò accada, annoti le sue domande nel diario della salute e lo porti con sé a ogni visita medica.



## **NOTIZEN**

---

Nutzen Sie diese Zeilen für Notizen während des Gesprächs mit Ihrem Beratungsteam. Um Ihren Gesundheitszustand beobachten zu können, sollten Sie über Ihre Diagnose, die Symptome und die Behandlung Bescheid wissen.

## **NOTES**

---

Utilisez ces lignes pour prendre des notes pendant l'entretien avec votre équipe de suivi médical. Pour pouvoir observer votre état de santé, vous devez connaître votre diagnostic, vos symptômes et votre traitement.

## **NOTE**

---

Utilizzi queste righe per prendere appunti durante il colloquio con il suo team di consulenza. Per monitorare il suo stato di salute, è essenziale conoscere la diagnosi e avere tutte le informazioni in merito ai sintomi e al trattamento previsto.









Notieren Sie Ihre Therapie und halten Sie die Liste aktuell.

**Medikament oral, inhalativ:** Welche Medikamente wurden Ihnen verordnet?

**Dosis:** Welche Wirkstärke hat das jeweilige Medikament (z.B. 2,5 mg)?

**Morgen** 🌅 – **Mittag** ☀️ – **Abend** 🌆 – **Nacht** 🌙: Wann nehmen Sie wie viele Medikamente ein (z.B. 1–0–1–0)?

**Datum Start:** Wann haben Sie mit der Therapie begonnen?

**Indikation:** Weshalb nehmen Sie das Medikament ein (z.B. pulmonale Hypertonie, Diuretika, Diabetes)?

**Datum Stopp, Grund:** Wann und warum wurde die Therapie beendet (z.B. Medikamentenwechsel, Nebenwirkungen, Unverträglichkeit, Dosisänderung)?

**Medikament subkutan oder intravenös:** Welches Medikament erhalten Sie durch die Haut (subkutan) oder in die Vene (intravenös)?

→ Die Verdünnung oder die Laufgeschwindigkeit kann oft variieren, schreiben Sie diese Informationen unter Bemerkungen am jeweiligen Tag auf.

**Sauerstoff** (in Ruhe ■, unter Belastung ▶, in der Nacht 🌙):

**Dosis:** Sauerstoff Flussrate (L/min) oder Einstellung (Stufe)

**Datum Start:** Wann haben Sie mit der Therapie begonnen?

**Datum Stopp:** Wann wurde die Therapie beendet?

**Reservemedikament:** Was wurde als Reserve verordnet?

**Dosierung:** Welche Wirkstärke hat das jeweilige Medikament und wie oft dürfen Sie es pro Tag einnehmen?

**Indikation:** Bei welchen Beschwerden sollen Sie die Reservemedikamente einnehmen?

# TRAITEMENT

---

Notez le détail de votre traitement et veillez à maintenir cette liste à jour.

**Médicament en prise orale, par inhalation:** quels médicaments vous ont été prescrits ?

**Dose:** Quel est la dose de vos différents médicaments (p.ex. 2,5 mg) ?

**Matin** 🌞 – **Midi** ☀️ – **Soir** 🌄 – **Nuit** 🌙 : à quel moment prenez-vous beaucoup de médicaments (p.ex. 1–0–1–0) ?

**Date début:** quand avez-vous commencé votre traitement ?

**Indication:** pour quelle raison prenez-vous ce médicament (p.ex. hypertension pulmonaire, diurétiques, diabète) ?

**Date fin, motif:** quand et pourquoi le traitement a-t-il été interrompu (p.ex. changement de médicament, effets secondaires, intolérance, modification de la dose) ?

**Médicaments par voie sous-cutanée ou intraveineuse:**

quel médicament vous est administré par voie sous-cutanée ou intraveineuse ?

→ Souvent, la dilution ou la vitesse d'injection varient, notez ces informations dans les remarques du jour en question.

**Oxygène** (au repos ■, pendant l'effort ►, la nuit 🌙):

**Dose:** débit d'oxygène (L/min) ou niveaux de réglage

**Date début:** quand avez-vous commencé votre traitement ?

**Date fin:** quand le traitement a-t-il été interrompu ?

**Médicament de réserve:** qu'est-ce qui vous a été prescrit comme médicament de réserve ?

**Dosage:** quel est la dose de vos différents médicaments et combien de fois pouvez-vous le prendre par jour ?

**Indication:** pour quels troubles devez-vous prendre les médicaments de réserve ?

Registri la sua terapia e la tenga sempre aggiornata.

**Medicamento orale, inalatorio:** quali medicinali le sono stati prescritti?

**Dose:** Quale è la dose del medicinale in questione (es. 2,5 mg)?

**Mattina** 🌅 – **mezzogiorno** ☀️ – **sera** 🌄 – **notte** 🌙:

quanti medicinali assume e in quale momento della giornata (es. 1-0-1-0)?

**Data inizio:** quando ha iniziato la terapia?

**Indicazioni:** per quale motivo sta assumendo il medicinale (es. ipertensione polmonare, diuretici, diabete)?

**Data fine, motivo:** quando e perché è stata interrotta la terapia (es. cambiamento di medicinale, insorgenza di effetti collaterali, intolleranza, variazione della dose)?

**Medicamento sottocutaneo o endovenoso:** quali medicinali sta assumendo per via sottocutanea o endovenosa?

→ La diluizione o la velocità d'infusione sono variabili; annoti queste informazioni nella sezione «Osservazioni» di quel determinato giorno.

**Ossigeno** (a riposo ■, sotto sforzo ▶, di notte ☾):

**Dose:** flusso di ossigeno (L/min) o livello d'impostazione (tacca)

**Data inizio:** quando ha iniziato la terapia?

**Data fine:** quando è stata interrotta la terapia?

**Medicamenti di riserva:** quale medicinale di riserva le è stato prescritto?

**Dosaggio:** qual è la dose del medicinale in questione e quante volte lo può assumere al giorno?

**Indicazioni:** in quali casi dovrebbe assumere il medicinale di riserva?





# TAGEBUCH

---

Oft kann man sich an den Anfang einer Veränderung des Gesundheitszustandes nicht erinnern oder sie wird nicht wahrgenommen. Beschreiben Sie deshalb täglich Ihr körperliches und seelisches Befinden.

## **Blutdruck (BD), Herzfrequenz (HF), Sauerstoffsättigung (Sat O<sub>2</sub>)**

Messen Sie die Werte wie mit der behandelnden Fachperson vereinbart und benachrichtigen Sie das Behandlungsteam bei Abweichungen von den festgelegten Grenzwerten.

- Vor der Blutdruckmessung sollten Sie während fünf Minuten entspannt auf einem Stuhl sitzen.
- Markieren Sie bei der Ermittlung der Sauerstoffsättigung, ob diese in Ruhe (■) oder während einer Belastung (▶) gemessen wurde.
- Falls Sie Sauerstoff benötigen, notieren Sie die während der Messung benutzte Dosis (L/min oder Stufe).

## **Körpergewicht (KG)**

Wassereinlagerungen im Körper können auf eine Herzschwäche infolge Lungenhochdrucks hinweisen und machen sich durch plötzliche oder langsame Gewichtszunahme bemerkbar. Daher ist es wichtig, das Gewicht täglich zu messen und aufzuschreiben.

- Wiegen Sie sich jeden Morgen nach dem Wasserlassen und vor dem Frühstück in den gleichen Kleidern.
- Schreiben Sie das Gewicht mit einer Dezimalstelle (z.B. 75,2 kg) sofort auf.
- Benachrichtigen Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder Pflegefachperson, wenn Sie
  - mehr als 1,5 Kilogramm innert zwei Tagen oder
  - mehr als 2 Kilogramm innert einer Woche zunehmen

## Bemerkungen

### Körperliches Befinden (👤)

- Haben sich folgende Symptome verschlechtert oder verbessert?  
Sind neue Beschwerden aufgetreten?
- Atemnot
  - Schwindel
  - Druck auf der Brust oder Herzrasen
  - Kraftlosigkeit
  - Geschwollene Körperteile (z.B. Beine oder Bauch)
  - Appetitlosigkeit
  - Husten
  - Nebenwirkungen von Medikamenten
- Wann treten die Beschwerden auf oder verstärken sich?
- Beim Gehen: Nach wie vielen Metern müssen Sie eine Pause einlegen?  
Wenn Sie die Länge einer Gehstrecke nicht abschätzen können, schreiben Sie auf, von wo bis wo Sie gehen können und wie viele Pausen Sie auf dieser Strecke machen müssen. Je genauer Sie Ihre Beobachtungen beschreiben, desto besser können Sie Veränderungen wahrnehmen.
  - Beim Treppensteigen: Nach wie vielen Stufen müssen Sie anhalten?
  - Beim Anziehen?
  - Bei der Körperpflege?
  - Strengt Sie eine bestimmte körperliche Tätigkeit mehr an als sonst?

### Psychisches Befinden (❤️)

- Wie fühlen Sie sich heute?
- entspannt oder nervös
  - glücklich oder traurig
  - kraftvoll oder müde

**Aktivität** (👣) Notieren Sie aussergewöhnliche und alltägliche Aktivitäten (z.B. mit dem Hund spazieren gehen, einkaufen, an einem Anlass teilnehmen, einen Besuch oder einen Ausflug machen), die Sie unternommen haben. So können Sie Ihre Leistungsfähigkeit überwachen.

**Therapieänderung** (🩺) Vermerken Sie mit Ihrer behandelnden Fachperson vereinbarte Dosisänderungen am jeweiligen Tag. Notieren Sie auch die Einnahme von Medikamenten, die Sie unregelmässig einnehmen (z.B. Reservemedikamente, zusätzliche Diuretika, Antibiotika).

# JOURNAL DE BORD

---

Il est souvent difficile de dire quand un changement d'état de santé a débuté ou il passe inaperçu. Il est donc important de décrire votre ressenti physique et psychologique tous les jours autant que possible.

## **Pression artérielle (PA), fréquence cardiaque (FC), saturation en oxygène (Sat O<sub>2</sub>)**

Mesurez les valeurs comme convenu avec le spécialiste qui s'occupe de vous et prévenez l'équipe soignante en cas d'écart par rapport aux valeurs définies.

- Avant de mesurer la pression artérielle vous devez rester assis sur une chaise et vous détendre pendant cinq minutes.
- Lors de la détermination de la saturation en oxygène, indiquez si elle a été mesurée au repos (■) ou pendant un effort (▶).
- Si vous avez besoin d'oxygène, notez la dose utilisée pendant la mesure (L/min ou niveaux de réglage).

## **Poids corporel (PC)**

La rétention d'eau dans le corps peut être le signe d'une insuffisance cardiaque due à une hypertension pulmonaire. Elle se manifeste par une prise de poids soudaine ou lente. C'est pourquoi il est primordial de vous peser tous les jours et de noter votre poids.

- Pesez-vous tous les matins après être allé aux toilettes et avant le petit-déjeuner, avec les mêmes vêtements.
- Notez tout de suite votre poids à la décimale près (p.ex. 75,2 kg).
  - vous avez pris plus de 1,5 kg en deux jours ou
  - vous avez pris plus de 2 kg en une semaine

## Remarques

### État physique (🧑)

→ Les symptômes suivants se sont-ils aggravés ou améliorés?

Avez-vous constaté de nouveaux troubles?

- Difficultés respiratoires
- Vertiges
- Sensation d'oppression dans la poitrine ou tachycardie
- Asthénie
- Parties du corps gonflées (p. ex. jambes ou ventre)
- Perte d'appétit
- Toux
- Effets secondaires de médicaments

→ Quand les troubles apparaissent-ils ou quand s'aggravent-ils?

- Lorsque vous marchez, après combien de mètres devez-vous faire une pause? Si vous n'arrivez pas à estimer la longueur d'un trajet à pied, notez d'où à où vous pouvez marcher et combien de pauses vous devez faire sur ce trajet. Plus les observations consignées seront précises, plus vous pourrez percevoir les changements.
- Lorsque vous montez les escaliers, après combien de marches devez-vous vous arrêter?
- Lorsque vous vous habillez?
- Lorsque vous faites votre toilette?
- Une activité physique particulière vous fatigue-t-elle plus qu'à l'accoutumée?

### État psychique (❤️)

→ Comment vous sentez-vous aujourd'hui?

- étendu·e ou nerveux·euse
- heureux·euse ou triste
- plein·e d'énergie ou fatigué·e

**Activité (👉👏)** Notez les activités inhabituelles et les activités quotidiennes (p. ex. promener le chien, faire des courses, participer à une manifestation, une visite ou une excursion) que vous avez entreprises. Vous pourrez ainsi remarquer une éventuelle baisse de capacités.

**Changement de traitement (🩺)** Notez les changements de posologie convenus avec votre spécialiste le jour en question. Notez également la prise de médicaments que vous prenez de manière irrégulière (p. ex. médicaments de réserve, diurétiques supplémentaires, antibiotiques).

# DIARIO

---

Generalmente, è difficile ricordare il momento preciso in cui è iniziata l'alterazione del proprio stato di salute, o semplicemente non viene percepita. Per questo, cerchi di descrivere giorno per giorno il suo stato psicofisico.

## **Pressione arteriosa (PA), frequenza cardiaca (FC), saturazione dell'ossigeno (Sat O<sub>2</sub>)**

Misuri sempre i valori come concordato con lo specialista e contatti il team medico-infermieristico in caso di valori fuori norma.

- Prima di misurare la pressione arteriosa, occorre sedersi e rilassarsi per cinque minuti.
- Quando misura la saturazione dell'ossigeno, specifichi se la misura a riposo (■) o sotto sforzo (▶).
- Se ricorre all'ossigeno, annoti la dose utilizzata durante la misurazione (L/min o livello d'impostazione).

## **Peso corporeo (PC)**

La ritenzione idrica nell'organismo può indicare la presenza di un'insufficienza cardiaca derivante da ipertensione polmonare e si manifesta attraverso un repentino o graduale aumento di peso. Per questo motivo, è fondamentale misurare e annotare il proprio peso quotidianamente.

- Si pesi ogni mattina dopo la minzione e prima di fare colazione con gli stessi indumenti.
- Annoti il peso con una cifra decimale (es. 75,2 kg).
- Contatti il medico o il personale infermieristico in caso di
  - aumento di peso di oltre 1,5 kg nell'arco di due giorni o
  - aumento di oltre 2 kg nell'arco di una settimana

## Osservazioni

### Stato fisico (👤)

→ I seguenti sintomi sono migliorati o peggiorati? Sono insorti nuovi disturbi?

- Dispnea (affanno)
- Capogiri
- Compressione al petto o tachicardia
- Debolezza
- Gonfiore in alcune zone del corpo (es. gambe o addome)
- Inappetenza
- Tosse
- Effetti collaterali dei medicinali

→ Quando si manifestano o si intensificano i sintomi?

- Camminando: dopo quanti metri sente il bisogno di fare una pausa? Se non riesce a stimare la lunghezza del percorso a piedi, indichi il punto di partenza e arrivo del tragitto e il numero di pause fatte durante la camminata. Più sono precise le sue osservazioni, più sarà semplice notare eventuali variazioni.
- Salendo le scale: dopo quanti gradini sente il bisogno di fermarsi?
- Vestendosi?
- Lavandosi?
- Una determinata attività fisica la stanca più del solito?

### Stato psicologico (❤️)

→ Come si sente oggi?

- rilassato/a o nervoso/a
- felice o triste
- pieno di energia o stanco/a

**Attività (👉👈)** annoti le attività non abituali e quelle quotidiane che ha svolto (es. portare a spasso il cane, fare la spesa, partecipare a un evento, fare una gita o una visita). In questo modo sarà più semplice monitorare la sua efficienza fisica.

**Modifica della terapia (🩹)** annoti eventuali cambiamenti di dosaggio concordati con il suo specialista in quel determinato giorno. Registri anche l'assunzione di medicinali che non assume regolarmente (es. medicinali di riserva, diuretici aggiuntivi, antibiotici).