

Für Sie - das Dokumentationsheft

zur Präventionstour „Vorfahrt für Vorsorge“ 2009!

Mit diesem Heft erhalten Sie Tabellen, welche speziell für Sie zum Thema Gesundheitsvorsorge zusammengestellt worden sind. Sie sind eine Ergänzung zur Informationsbroschüre, welche Sie auf der Tour erhalten können.

Dazu können Sie im kommenden Jahr verschiedene Werte und Daten zu Ihrem persönlichen Beitrag zur Gesundheit dokumentieren. Das dient zum einen einer optimalen Übersicht und hilft andererseits zur Motivation bei bereits erreichten Schritten.

Sollten Sie Fragen zu Themen und Inhalten von „Vorfahrt für Vorsorge 2009“ haben, sind wir gerne im Rahmen der Tour oder unter den genannten Adressen für Sie da!

Viel Spaß beim Arbeiten mit diesem Heft!

Das Team von „Vorfahrt für Vorsorge 2009“!

Meine Daten

Name

Anschrift

Telefon/Mobilfunk

Geburtsdatum

Größe

Mein Hausarzt und Telefonnummer

Ggf. weiterer Arzt und Telefonnummer

Meine Gesundheit

Blutgruppe

Allergien

Chronische
Erkrankungen

Einzunehmende
Medikamente

Dokumentation

Veränderungen im Körper passieren nicht nur schnell und unvorhergesehen, wie bei einem Unfall. Oft kommen Botschaften, welche jedoch als solche erkannt werden müssen. Eine regelmäßige Überprüfung der eigenen Gesundheit ist daher unumgänglich, um schnell reagieren zu können.

Fahrzeuge gehen in festen Abständen zum TÜV, Haustiere zum Tierarzt. Nehmen auch Sie sich Zeit für sich!

Wir haben dazu einfache Übersichten entwickelt. Jede Woche bzw. jeden Monat können Sie Eintragungen vornehmen. Aber auch die jährlichen Termine, wie Vorsorgeuntersuchungen oder Akutfälle haben ihren Platz. Genauere Informationen zu Themen wie Immunsystem, Vorsorge und weitere finden Sie in diesem Heft.

Das scheint erst einmal alles viel zu sein - ist es aber nicht. Lesen Sie sich alles in Ruhe durch. Beginnen Sie langsam und versuchen Sie so, mehr für sich zu tun - Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Jedes Quartal / bei Bedarf	Jede Woche	Einmal im Monat
Nur bei Bedarf Termine eintragen Nicht alle Felder müssen ausgefüllt werden	Abhaken , wenn Zustimmung in der Woche erfolgt Angestrebt wird ein Ausfüllen aller Felder	Angegebenen Werte eintragen Alle Felder sollen ausgefüllt werden
Bei Beschwerden zum Arzt	Denkaufgabe/Rätsel machen	Körpergewicht
Impftermin	Immunsystem unterstützt	Ruhepuls
(medizinische) Fußpflege	Bewegungen/Sport machen	Blutdruck
Krebsvorsorge	Positiv denken	Blutzucker
Zahnvorsorge	Eigene Schlafgewohnheiten überprüfen Zeit für sich nehmen Eigene Ergänzungen finden	Quotient aus Taille und Hüfte

Regelmäßige Überprüfung der eigenen Werte für das ganze Jahr

Ich habe gemacht...	Termin	Termin	Termin	Termin
... bei Beschwerden einen Arzttermin.				
... einen Impftermin.				
... einen Termin zur (medizinischen) Fußpflege.				
... einen Termin zur Krebsvorsorge.				
... einen Termin zur Zahnvorsorge.				
... einen Termin zum Venenfunktionstest.				

Weitere Termine				

Regelmäßige Überprüfung der eigenen Werte Monat für Monat

Monat 1:

Ich habe ...	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
... Denkaufgaben bzw. Rätsel gemacht.					
... mein Immunsystem unterstützt.					
... mich außerhalb des Alltags bewegt.					
... mich in der Natur bewegt.					
... mich über etwas Schönes gefreut.					
... richtig gut geschlafen.					
... Zeit nur für mich gehabt und diese genossen.					

Weitere	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5

Messwert	Datum	Uhrzeit	Wert	Notizen
Gewicht in kg				
Ruhepuls*				
Blutdruck			mmHg	
Blutzucker nüchtern			mmol/l	
Blutzucker nicht nüchtern			mmol/l	
Umfang Taille			cm	
Umfang Hüfte			cm	
Quotient Taille-Hüfte				

Weitere Messwerte	Datum	Uhrzeit	Wert	Notizen

* Wann: Morgens nach Aufwachen im Liegen. Wie: Mit dem Zeigefinger die Halsschlagader finden und Pulsschläge zählen. Wie lange: 10 Sekunden. Was eintragen: Die gezählten Schläge mit 6 multiplizieren und eintragen. Der Wert ist Herzfrequenz/Minute.

Regelmäßige Überprüfung der eigenen Werte Monat für Monat

Monat 2:

Ich habe ...	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
... Denkaufgaben bzw. Rätsel gemacht.					
... mein Immunsystem unterstützt.					
... mich außerhalb des Alltags bewegt.					
... mich in der Natur bewegt.					
... mich über etwas Schönes gefreut.					
... richtig gut geschlafen.					
... Zeit nur für mich gehabt und diese genossen.					

Weitere	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5

Messwert	Datum	Uhrzeit	Wert	Notizen
Gewicht in kg				
Ruhepuls*				
Blutdruck			mmHg	
Blutzucker nüchtern			mmol/l	
Blutzucker nicht nüchtern			mmol/l	
Umfang Taille			cm	
Umfang Hüfte			cm	
Quotient Taille-Hüfte				

Weitere Messwerte	Datum	Uhrzeit	Wert	Notizen

* Wann: Morgens nach Aufwachen im Liegen. Wie: Mit dem Zeigefinger die Halsschlagader finden und Pulsschläge zählen. Wie lange: 10 Sekunden. Was eintragen: Die gezählten Schläge mit 6 multiplizieren und eintragen. Der Wert ist Herzfrequenz/Minute.

Regelmäßige Überprüfung der eigenen Werte Monat für Monat

Monat 3:

Ich habe ...	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
... Denkaufgaben bzw. Rätsel gemacht.					
... mein Immunsystem unterstützt.					
... mich außerhalb des Alltags bewegt.					
... mich in der Natur bewegt.					
... mich über etwas Schönes gefreut.					
... richtig gut geschlafen.					
... Zeit nur für mich gehabt und diese genossen.					

Weitere	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5

Messwert	Datum	Uhrzeit	Wert	Notizen
Gewicht in kg				
Ruhepuls*				
Blutdruck			mmHg	
Blutzucker nüchtern			mmol/l	
Blutzucker nicht nüchtern			mmol/l	
Umfang Taille			cm	
Umfang Hüfte			cm	
Quotient Taille-Hüfte				

Weitere Messwerte	Datum	Uhrzeit	Wert	Notizen

* Wann: Morgens nach Aufwachen im Liegen. Wie: Mit dem Zeigefinger die Halsschlagader finden und Pulsschläge zählen. Wie lange: 10 Sekunden. Was eintragen: Die gezählten Schläge mit 6 multiplizieren und eintragen. Der Wert ist Herzfrequenz/Minute.

Regelmäßige Überprüfung der eigenen Werte Monat für Monat

Monat 4:

Ich habe ...	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
... Denkaufgaben bzw. Rätsel gemacht.					
... mein Immunsystem unterstützt.					
... mich außerhalb des Alltags bewegt.					
... mich in der Natur bewegt.					
... mich über etwas Schönes gefreut.					
... richtig gut geschlafen.					
... Zeit nur für mich gehabt und diese genossen.					

Weitere	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5

Messwert	Datum	Uhrzeit	Wert	Notizen
Gewicht in kg				
Ruhepuls ⁶				
Blutdruck			mmHg	
Blutzucker nüchtern			mmol/l	
Blutzucker nicht nüchtern			mmol/l	
Umfang Taille			cm	
Umfang Hüfte			cm	
Quotient Taille-Hüfte				

Weitere Messwerte	Datum	Uhrzeit	Wert	Notizen

* Wann: Morgens nach Aufwachen im Liegen. Wie: Mit dem Zeigefinger die Halsschlagader finden und Pulsschläge zählen. Wie lange: 10 Sekunden. Was eintragen: Die gezählten Schläge mit 6 multiplizieren und eintragen. Der Wert ist Herzfrequenz/Minute.

Regelmäßige Überprüfung der eigenen Werte Monat für Monat

Monat 5:

Ich habe ...	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
... Denkaufgaben bzw. Rätsel gemacht.					
... mein Immunsystem unterstützt.					
... mich außerhalb des Alltags bewegt.					
... mich in der Natur bewegt.					
... mich über etwas Schönes gefreut.					
... richtig gut geschlafen.					
... Zeit nur für mich gehabt und diese genossen.					

Weitere	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5

Messwert	Datum	Uhrzeit	Wert	Notizen
Gewicht in kg				
Ruhepuls ^{5*}				
Blutdruck			mmHg	
Blutzucker nüchtern			mmol/l	
Blutzucker nicht nüchtern			mmol/l	
Umfang Taille			cm	
Umfang Hüfte			cm	
Quotient Taille-Hüfte				

Weitere Messwerte	Datum	Uhrzeit	Wert	Notizen

* Wann: Morgens nach Aufwachen im Liegen. Wie: Mit dem Zeigefinger die Halsschlagader finden und Pulsschläge zählen. Wie lange: 10 Sekunden. Was eintragen: Die gezählten Schläge mit 6 multiplizieren und eintragen. Der Wert ist Herzfrequenz/Minute.

Regelmäßige Überprüfung der eigenen Werte Monat für Monat

Monat 6:

Ich habe ...	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
... Denkaufgaben bzw. Rätsel gemacht.					
... mein Immunsystem unterstützt.					
... mich außerhalb des Alltags bewegt.					
... mich in der Natur bewegt.					
... mich über etwas Schönes gefreut.					
... richtig gut geschlafen.					
... Zeit nur für mich gehabt und diese genossen.					

Weitere	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5

Messwert	Datum	Uhrzeit	Wert	Notizen
Gewicht in kg				
Ruhepuls*				
Blutdruck			mmHg	
Blutzucker nüchtern			mmol/l	
Blutzucker nicht nüchtern			mmol/l	
Umfang Taille			cm	
Umfang Hüfte			cm	
Quotient Taille-Hüfte				

Weitere Messwerte	Datum	Uhrzeit	Wert	Notizen

* Wann: Morgens nach Aufwachen im Liegen. Wie: Mit dem Zeigefinger die Halsschlagader finden und Pulsschläge zählen. Wie lange: 10 Sekunden. Was eintragen: Die gezählten Schläge mit 6 multiplizieren und eintragen. Der Wert ist Herzfrequenz/Minute.

Regelmäßige Überprüfung der eigenen Werte Monat für Monat

Monat 7:

Ich habe ...	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
... Denkaufgaben bzw. Rätsel gemacht.					
... mein Immunsystem unterstützt.					
... mich außerhalb des Alltags bewegt.					
... mich in der Natur bewegt.					
... mich über etwas Schönes gefreut.					
... richtig gut geschlafen.					
... Zeit nur für mich gehabt und diese genossen.					

Weitere	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5

Messwert	Datum	Uhrzeit	Wert	Notizen
Gewicht in kg				
Ruhepuls*				
Blutdruck			mmHg	
Blutzucker nüchtern			mmol/l	
Blutzucker nicht nüchtern			mmol/l	
Umfang Taille			cm	
Umfang Hüfte			cm	
Quotient Taille-Hüfte				

Weitere Messwerte	Datum	Uhrzeit	Wert	Notizen

* Wann: Morgens nach Aufwachen im Liegen. Wie: Mit dem Zeigefinger die Halsschlagader finden und Pulsschläge zählen. Wie lange: 10 Sekunden. Was eintragen: Die gezählten Schläge mit 6 multiplizieren und eintragen. Der Wert ist Herzfrequenz/Minute.

Regelmäßige Überprüfung der eigenen Werte Monat für Monat

Monat 8:

Ich habe ...	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
... Denkaufgaben bzw. Rätsel gemacht.					
... mein Immunsystem unterstützt.					
... mich außerhalb des Alltags bewegt.					
... mich in der Natur bewegt.					
... mich über etwas Schönes gefreut.					
... richtig gut geschlafen.					
... Zeit nur für mich gehabt und diese genossen.					

Weitere	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5

Messwert	Datum	Uhrzeit	Wert	Notizen
Gewicht in kg				
Ruhepuls*				
Blutdruck			mmHg	
Blutzucker nüchtern			mmol/l	
Blutzucker nicht nüchtern			mmol/l	
Umfang Taille			cm	
Umfang Hüfte			cm	
Quotient Taille-Hüfte				

Weitere Messwerte	Datum	Uhrzeit	Wert	Notizen

* Wann: Morgens nach Aufwachen im Liegen. Wie: Mit dem Zeigefinger die Halsschlagader finden und Pulsschläge zählen. Wie lange: 10 Sekunden. Was eintragen: Die gezählten Schläge mit 6 multiplizieren und eintragen. Der Wert ist Herzfrequenz/Minute.

Regelmäßige Überprüfung der eigenen Werte Monat für Monat

Monat 9:

Ich habe ...	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
... Denkaufgaben bzw. Rätsel gemacht.					
... mein Immunsystem unterstützt.					
... mich außerhalb des Alltags bewegt.					
... mich in der Natur bewegt.					
... mich über etwas Schönes gefreut.					
... richtig gut geschlafen.					
... Zeit nur für mich gehabt und diese genossen.					

Weitere	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5

Messwert	Datum	Uhrzeit	Wert	Notizen
Gewicht in kg				
Ruhepuls*				
Blutdruck			mmHg	
Blutzucker nüchtern			mmol/l	
Blutzucker nicht nüchtern			mmol/l	
Umfang Taille			cm	
Umfang Hüfte			cm	
Quotient Taille-Hüfte				

Weitere Messwerte	Datum	Uhrzeit	Wert	Notizen

* Wann: Morgens nach Aufwachen im Liegen. Wie: Mit dem Zeigefinger die Halsschlagader finden und Pulsschläge zählen. Wie lange: 10 Sekunden. Was eintragen: Die gezählten Schläge mit 6 multiplizieren und eintragen. Der Wert ist Herzfrequenz/Minute.

Serviceseite

Kontakt zum Universitätsklinikum Jena

Universitätsklinikum Jena
Bachstraße 18
07743 Jena

Telefon: 03641 - 9300
www.uniklinikum-jena.de
info@med.uni-jena.de

Vorfahrt für Vorsorge
Universitätsklinikum Jena
Bachstraße 18
07743 Jena

vorfahrt-fuer-vorsorge@med.uni-jena.de
www.vorfahrt-fuer-vorsorge.de

Kooperierende Selbsthilfeorganisationen

Deutscher Diabetiker Bund, Thüringen
Waldenstraße 13a
99084 Erfurt

Tel: 0361-7 314819
ddb-thueringen@gmx.de
www.ddb-thueringen.de

Deutsche Rheuma-Liga
Landesverband Thüringen e.V.
Weißen 1
07407 Uhlstädt-Kirchhasel

Telefon: 036742 - 6 73 61
info@rheumaliga-thueringen.de
www.rheumaliga-thueringen.de

Thüringische Krebsgesellschaft e.V.
Felix-Auerbach-Str. 14
07747 Jena

Telefon: 03641 - 336986
info@thueringische-krebsgesellschaft.de
www.thueringische-krebsgesellschaft.de

IMPRESSUM

Herausgeber
Stabsstelle Gesundheitsmarketing
Universitätsklinikum Jena
Bachstraße 18, 07743 Jena
www.uniklinikum-jena.de

Redaktion: Hartwig Gauder, Ariane Viller

Gestaltung: Diemar, Jung & Zapfe Werbeagentur GmbH, Erfurt

Druck: 🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏

© 2009. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch nur auszugsweise,
nur mit Genehmigung der Herausgeber.