

Mein Name:

# Mein Gesundheits-Notizbuch

## Herauszufinden, was nicht in Ordnung ist, ist der erste Schritt, um Hilfe zu bekommen

Wenn Sie oder jemand, der Ihnen nahesteht, Probleme mit dem Gedächtnis bekommt, vereinbaren Sie einen Termin bei einem Arzt. Ihrem Arzt steht nur begrenzte Zeit für Sie zur Verfügung. Sie können dabei helfen, den Untersuchungstermin möglichst gut zu nutzen, indem Sie sich darauf vorbereiten. Dies sind ein paar Tipps für Ihren ersten Termin:

- Erklären Sie die Gründe für Ihren Besuch.
- Nehmen Sie eine Liste der Symptome mit, darüber, wann sie angefangen haben und wie häufig sie auftreten.
- Seien Sie spezifisch. Zum Beispiel "Letzten Dienstag habe ich mich (hat mein Mann sich) auf dem Heimweg vom Einkaufen verlaufen."
- Nehmen Sie eine Liste aktueller und vergangener Erkrankungen mit. Hatten andere Familienmitglieder Krankheiten, die Gedächtnisstörungen verursacht haben?
- Nehmen Sie alle Ihre Medikamente mit (einschließlich Vitamine, Aspirin, etc.).
- Bitten Sie den Arzt, Ihnen jegliche Tests zu erklären und fragen Sie nach, wie lange es dauern wird, eine Diagnose zu bekommen.

# Wenn die Diagnose Alzheimer oder Demenz ist

## Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen sollten

- Was bedeutet die Diagnose?
- Könnten Sie das so erklären, dass ich es verstehen kann?
- Gibt es Behandlungsmöglichkeiten?
- Was ist in der näheren Zukunft und mit der Zeit zu erwarten?
- Wie oft sollte ich zu Ihnen kommen?
- Haben Sie schriftliche Unterlagen zu dieser Krankheit? Wenn nicht, wer hat solche?
- Gibt es etwas, das wir zu Hause verändern können, um die Dinge einfacher oder sicherer zu gestalten?
- Gibt es Organisationen oder Gemeinschaftsservices, die helfen können?

Denken Sie daran, Ihren nächsten Termin zu vereinbaren, bevor Sie gehen.

# Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt für eine bessere Betreuung

## Vor Ihrem Besuch

- Zeichnen Sie Veränderungen in Ihrem Verhalten auf (oder des Verhaltens der Person, die Sie betreuen), sowie jegliche Nebeneffekte oder Nutzen, die Sie durch Ihre Medikamente erfahren und alle Sorgen oder Fragen, die seit Ihrem letzten Besuch aufgetreten sind. Machen Sie Notizen in dieser Broschüre oder auf einem Blatt Papier.
- Sehen Sie sich vor Ihrem Arztbesuch Ihre Aufzeichnungen an. Schreiben Sie Ihre drei Hauptanliegen auf, damit Sie sich keine Sorgen darüber machen müssen, sich an diese zu erinnern. Zu Ihren Anliegen können Fragen zu Folgendem gehören:
  - Veränderungen von Symptomen
  - Allgemeine Gesundheit
  - Die Gesundheit der Pflegeperson
  - Benötigte Hilfe

## Während Ihres Besuchs

- **Bringen Sie Ihre Sorgen zur Sprache**  
Sprechen Sie mit dem Arzt über Ihre Sorgen oder zeigen Sie ihm Ihre Notizen.
- **Stellen Sie Fragen.**  
Wenn Sie etwas nicht verstehen, stelle Sie Fragen, bis Sie es verstehen. Haben Sie keine Angst davor, es auszusprechen und Ihren Gesichtspunkt mitzuteilen.
- **Sammeln Sie Informationen.**  
Machen Sie während der Untersuchung Notizen. Sehen Sie Ihre Notizen vor dem Ende der Untersuchung durch und erzählen Sie dem Arzt, was Sie verstanden haben. Dies gibt dem Arzt eine Chance, etwas zu wiederholen, das übersehen wurde.

Untersuchungsdatum:

Name des Arztes:

Veränderungen im Verhalten oder der Medikation seit meiner letzten Untersuchung:

.....  
.....  
.....  
.....

Die drei wichtigsten Anliegen, die mit dem Arzt besprochen werden sollten:

.....  
.....  
.....

Notizen während der Untersuchung:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Untersuchungsdatum:

Name des Arztes:

Veränderungen im Verhalten oder der Medikation seit meiner letzten Untersuchung:

.....  
.....  
.....  
.....

Die drei wichtigsten Anliegen, die mit dem Arzt besprochen werden sollten:

.....  
.....  
.....

Notizen während der Untersuchung:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Untersuchungsdatum:

Name des Arztes:

Veränderungen im Verhalten oder der Medikation seit meiner letzten Untersuchung:

.....  
.....  
.....  
.....

Die drei wichtigsten Anliegen, die mit dem Arzt besprochen werden sollten:

.....  
.....  
.....

Notizen während der Untersuchung:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....