

CHECKLISTE FÜR ARZTGESPRÄCHE BEI MS

- 1. Unterlagen und Befunde zusammenstellen:**
Nimm alle relevanten Dokumente wie MRT-Bilder, Blutwerte oder frühere Diagnosen und Arztberichte mit.
- 2. Symptome dokumentieren:**
Erstelle dir eine Liste aller Symptome, die du bemerkt hast, egal, wie unwichtig sie dir erscheinen mögen. Und halte alle Veränderungen seit deinem letzten Besuch fest.
- 3. Medikamentenliste aktualisieren:**
Welche Medikamente nimmst du aktuell ein, einschließlich der Dosierung und Häufigkeit? Gibt es Nebenwirkungen? Wenn ja, wie stark belasten dich diese Nebenwirkungen?
- 4. Begleitperson einplanen:**
Manchmal ist es hilfreich, jemanden dabei zu haben, der zuhört, Fragen stellt oder Dinge für dich notiert.
- 5. Ziele definieren und Themen priorisieren:**
Überlege dir, was du von dem Gespräch erwartest und welche Fragen du geklärt haben möchtest. **Was ist dir besonders wichtig?** Beginne damit!

Deine Notizen:





Tipp:

- 1. Gespräch aufzeichnen?** Kläre, ob es in Ordnung ist, das Gespräch für deine eigenen Aufzeichnungen mitzuschneiden.
- 2. Reflexion:** Nimm dir Zeit, um das Gespräch später noch einmal zu reflektieren. Notiere dir neue Fragen oder Fragen, die nicht beantwortet wurden - direkt - für deinen nächsten Termin, auf einer neuen Liste, die du fortlaufend ergänzen kannst. Mit einer Notizen-App kannst du jederzeit deine Liste ergänzen und bereitest dich so stressfrei auf dein nächstes Arztgespräch vor.

1.

Diagnose und Therapieoptionen:

Was bedeutet meine Diagnose? Welche Behandlungsmöglichkeiten kommen für mich infrage?

2.

Nebenwirkungen:

Welche Nebenwirkungen können die vorgeschlagenen Medikamente haben? Welche Nebenwirkungen können bei den verordneten Medikamenten auftreten? Kann es zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, die du einnimmst, kommen?

3.

Langzeitplan:

Wie sieht der langfristige Behandlungsplan aus? Was passiert, wenn die aktuelle Therapie nicht anschlägt?

4.

Symptommanagement:

Welche Möglichkeiten gibt es, Symptome wie Fatigue, kognitive Störungen, Spasmen, Gleichgewichtsstörungen, Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen zu behandeln?

5.

Lebensstilanpassungen:

Welche Änderungen im Lebensstil könnten meine Symptome positiv beeinflussen?

6.

Ganzheitlicher Ansatz:

Wie steht dein Arzt zu ganzheitlichen Ansätzen wie Ernährungsumstellung, Sport, Vitamin D oder Stressmanagement?

7.

Kontaktmöglichkeiten:

Wie kannst du deinen Arzt zwischen den vereinbarten Terminen erreichen, wenn Fragen oder Probleme auftreten?

8.

Rezepte und Verordnungen:

Notiere dir, welche Rezepte und Verordnungen du benötigst.

9.

Weitere Fragen - Zukunftsplanung:

Welche weiteren Fragen, Ängste oder Sorgen liegen dir am Herzen? Wie geht es im Job und im Privatleben weiter? Kannst du trotz MS schwanger werden? Hast du Anspruch auf eine REHA-Maßnahme? Wie geht es dir emotional? Leidest du unter Depressionen? Solltest du dir professionelle Unterstützung suchen? Was ist zu tun, wenn die Symptome sich verstärken? Was ist ein MS-Schub? Und so weiter ... Notiere dir alles, was dich bewegt und worüber du dir Sorgen machst und spreche diese Themen an. **Denke bitte daran, deine Fragen zu priorisieren, denn die Zeitfenster für Arztgespräche sind in aller Regel viel zu knapp bemessen!**

Eine gute Vorbereitung kann dir dabei helfen, ein produktives und informatives – für dich zufriedenstellendes – Gespräch mit deinem Arzt zu führen.