

11. Diese Fragen sind für mich wichtig, wenn ich 18 werde:

- Arztwechsel
- Eigene Krankenversicherung
- Zuzahlung
- Verändertes Leistungsspektrum
- Nachteilsausgleich
- Behindertenausweis
- ...

12. Ich weiß, wo ich Informationen zu Hilfsangeboten bekomme.

z.B. Rehaberater der Agentur für Arbeit

13. Hier bekomme ich Hilfe, wenn es mal nicht so gut läuft.

z.B. Familie, Freunde, andere Betroffene

14. Das hilft mir, in der Sprechstunde die richtigen Fragen zu stellen:

z.B. Merkzettel, Begleitperson

15. Ich weiß, wo folgende Unterlagen sind

- Versichertenkarte der Krankenkasse
- Impfpass
- Arztbriefe, Befunde, Röntgenaufnahmen
- Therapieplan bzw. -besonderheiten
- Merkzettel mit meinen Fragen
- ...

Tipp!

Lass dir vor dem Arztwechsel am besten einen Übergangsbrief (Epikrise) geben!

Zudem ist es hilfreich, sich für alle medizinischen Unterlagen einen griffbereiten Sammelordner anzulegen.

Mein zukünftiger Spezialist/Facharzt:

Name/Adresse:

Telefon:

Mein Hausarzt/zusätzlicher ärztlicher Ansprechpartner:

Name/Adresse:

Telefon:

Im Notfall:

Notruf 112



BIST DU EXPERTE FÜR DEINE GESUNDHEIT?

Der between-Kompass beschäftigt sich mit verschiedenen Themen rund um das Erwachsenwerden mit chronischer Krankheit. Mit seiner Hilfe kannst du abschätzen, wie gut du dich schon auskennst.

Die Checkliste bietet dir Platz für deine Fragen und Notizen. Nimm sie zum Arzttermin mit und sprich dein Behandlungsteam auf alles an, was dir wichtig ist.

Weitere Tipps und Erfahrungsberichte rund um das Erwachsenwerden mit chronischer Krankheit findest du unter: www.between-kompass.de

Wir wünschen dir einen guten Start in die neue Lebensphase!



1. Ich kenne mich gut mit meiner Erkrankung aus!



Genauer Name der Krankheit:

Medikamente und Dosierung:

Weitere Therapien (z.B. Diät, Physiotherapie):

2. Schwierigkeiten & Besonderheiten:

z.B. Unverträglichkeiten, Komplikationen

3. Bei mir wurden weitere Erkrankungen festgestellt

Nein Ja, und zwar:

4. Diese Krankheiten gibt es in meiner Familie:

- Diabetes
- andere Stoffwechselerkrankungen
- Allergien, Asthma, Heuschnupfen
- in jungen Jahren Bluthochdruck
- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Schilddrüsenerkrankungen
- Krebs
- andere:

5. Ich traue mir zu, meine Krankheit selbstständig zu managen



- Rezepte besorgen
- an Therapie denken
- Therapie selbstständig durchführen
- Arzttermine vereinbaren und einhalten

6. Situationen, in denen ich akut handeln muss, kann ich sicher managen



7. Im Notfall hilft mir...

z.B. Notfallmedikamente, Notfallnummer, Ausweis

8. Ich kann einschätzen wie sich u.a. Sport, Schlafmangel, Alkohol, Nikotin und Drogen auf meine Erkrankung auswirken



Das kann ich noch nicht so gut einschätzen:

9. Das sind spezielle Gefahren- oder Risikosituationen für mich:

z.B. Beruf, Straßenverkehr, Alleinleben, Auslandsaufenthalte

10. Das möchte ich noch über Sexualität, Verhütung, Kinderwunsch und Vererbung wissen: