Emivita

Vor dem Termin: was ich festhalten und fragen kann

Eine Seite zum Ausdrucken oder zum Lesen auf dem Handy. Nimm dir mit, was für dich passt; nicht alles muss ausgefüllt werden.

Seit dem letzten Termin

- [ ] **Wie ging es mir in den letzten Wochen?**
  Ein, zwei Sätze in meinen eigenen Worten.
- [ ] **Welche Beschwerden gab es?**
  Was genau, seit wann, wie oft. Ein Datum oder ein Zeitraum hilft.
- [ ] **Was hat sich in meinem Alltag verändert?**
  Zum Beispiel Arbeit, Reisen, Umzug oder ein neuer Rhythmus.
- [ ] **Was fiel mir im Alltag schwer, was ging gut?**
  Ein, zwei Beispiele, die ich erzählen kann.

Meine Werte und meine Tablette

- [ ] **Befunde mitnehmen, auch ältere zum Vergleich.**
  Mit Datum, Einheit und dem Referenzbereich laut Labor.
- [ ] **Bei der letzten Blutabnahme: Uhrzeit und Labor.**
  Falls ich es weiß, steht es zum Befund dazu.
- [ ] **Meine Tablette: Name und Dosis laut Verordnung.**
  Seit wann ich sie so einnehme.
- [ ] **Hat sich die Dosis geändert?**
  Datum und das, was die Praxis dazu gesagt hat, festhalten.
- [ ] **Alles, was ich sonst einnehme.**
  Auch Nahrungsergänzung. Die Liste soll vollständig sein.

Meine Fragen

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

- [ ] **Nach dem Termin: was wurde besprochen, wann ist der nächste?**
  Kurz aufschreiben, solange es frisch ist.