

## BIST DU EXPERTE FÜR DEINE GESUNDHEIT?

Der between-Kompass beschäftigt sich mit dem 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.

Tipps und Erfahrungsberichte rund um das Erwachsenwerden mit chronischer Krankheit findest Du unter:  
[www.between-kompas.de](http://www.between-kompas.de)

Wir wünschen Dir einen guten Start in die neue Lebensphase!



## 1. Krankheit und Therapie

### 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

### 4. Diese Krankheiten gibt es in meiner Familie:

Diabetes

Andere Stoffwechselerkrankungen

Allergien, Asthma, Heuschnupfen

In jungen Jahren Bluthochdruck

Schlaganfall

Herzinfarkt

Schilddrüsenerkrankungen

Krebs

Andere:

### 3. Bei mir wurden weitere Erkrankungen festgestellt

Nein

Andere:

## 2. Therapie im Alltag

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

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

7. 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:

8. Im Notfall hilft mir...

z.B. Notfallmedikamente, Notfallnummer, Ausweis

## 3. Arztwechsel und Volljährigkeit

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:

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

Arztwechsel

Eigene Krankenversicherung

Zuzahlung

Verändertes Leistungsspektrum

Nachteilsausgleich

Behindertenausweis

...

12. Ich weiß, wo ich Hilfe bekomme, wenn es mal nicht so gut läuft.

Hier erhalte ich Unterstützung:

Familie

Beratungsstellen

Freunde

Behandlungsteam

Andere Betroffene

Andere:

13. 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 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