

Willkommen.

Dieses Journal ist ein praktisches Werkzeug.

Ein Ort, an dem du deine Arzttermine vorbereiten,
wichtige Informationen festhalten und den Überblick
behalten kannst – ruhig, klar und Schritt für Schritt.

Es unterstützt dich dabei, Fragen vorab zu notieren,
Gespräche zu dokumentieren und nächste Schritte
festzuhalten – damit nichts verloren geht.

Hier geht es nicht nur um Termine, sondern um dich.

Darum, dich selbst ernst zu nehmen und deine
Gesundheit aktiv mitzugestalten.

Gut, dass du dir diese Unterstützung an die Seite holst.

.



Christina

DEIN KÖRPER - DEIN WEG

Dieses Journal gehört

Name _____

Geburtsdatum _____

Telefonnummer _____

Email-Adresse _____

Notfallkontakt _____

Chronische Erkrankungen _____

Allergien / Unverträglichkeiten _____

Regelmäßige Medikamente _____

Aktueller Medikamentenplan

Wann? Vor, nach, beim
Essen? Wie? Dosierung
Was? Name & Wofür?

Morgens			
Mittags			
Abends			

Zusätzlich, z.B. 1x wöchentlich

--	--	--	--

30 Tage Medikamententest

Was teste ich?

Tag	Dosierung	Wie geht es mir?
		Schmerzen ? Schlaf? Wie fühle ich mich? Was fällt mir auf?

Schmerzen ?
Schlaf?
Wie fühle ich mich?
Was fällt mir auf?

Das Arztgespräch – Vorbereitung

Wer?

Wann?

Wie geht es mir?

ÜBERBLICK

Ich brauche	✓
☐ neuen Termin	
☐ AU	
☐ Rezept	
☐	
☐ Sonstiges	

Veränderung seit dem letzten Termin?

positiv

negativ

Was brauche ich konkret & warum?

z.B. Massage, weil in letzter Zeit Verspannungen s.o
z.B. Medikament xy, weil Nebenwirkungen xy s.o

Das Arztgespräch- Nachbereitung

1. Eindruck: Das Gespräch war...

- ☐ Ich fühle mich gesehen
- ☐ Ich habe die Unterstützung bekommen, die ich brauche

Ich habe vergessen zu erwähnen:

- ☐ beim nächsten Mal
- ☐ ich mache vorher einen neuen Termin

Ergebnis:

Das Gespräch ergab folgende Diagnose, Hilfestellung, Anregung....

Wie ist der Plan?

- ☐ neuer Termin am
- ☐ neue Medikation
- ☐ neue Untersuchung
- ☐ Facharzt
- ☐ Sonstiges

Ich soll...

z.B. Sport machen, meditieren o.ä.