

Checkliste für den Arztbesuch ●

Folgende Punkte können Ihnen als Anregung für den nächsten Arzttermin dienen, um die oft knappe Zeit dort effektiv zu nutzen. Bitte denken Sie auch daran, Untersuchungsergebnisse und Befunde anderer Ärzt*innen sowie Ihren Medikamentenplan beziehungsweise alle Medikamente mitzunehmen, die Sie derzeit einnehmen.

Symptome

- Schmerzen
- Schmerzdauer (z. B. die ganze Nacht, bei Belastung, immer)

- Druckempfindlichkeit (z. B. an Ferse, Knie, Beckenkamm)

- Steifigkeit
- Sonstiges (z. B. Schwindel)

Beruf

Mein Beruf

- Ich kann meiner Arbeit ohne Einschränkungen nachgehen
- Ich kann meiner Arbeit nur eingeschränkt nachgehen
- Ich kann meiner Arbeit gar nicht nachgehen

Allgemeinzustand

- Ich fühle mich sehr gut
- Ich fühle mich gut
- Ich fühle mich okay
- Ich fühle mich nicht so gut
- Ich fühle mich schlecht

Begleiterscheinungen

- Allgemeine Beschwerden (z. B. Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden)
- Schlaflosigkeit
- Niedergeschlagenheit (z. B. Mattigkeit, depressive Verstimmung)
- Sonstiges (z. B. mangelnde Libido)

Aktivitäten (z. B. Freizeit, Bewegung, Sport)

Meine Aktivitäten

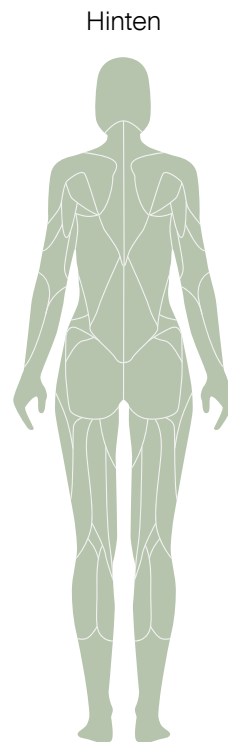
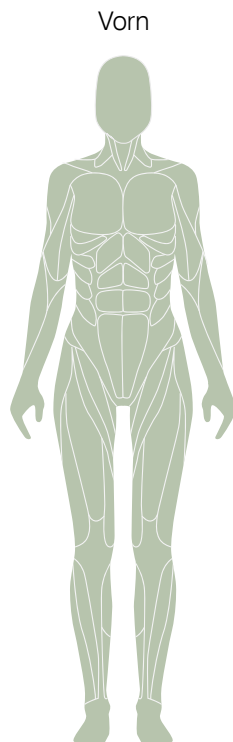
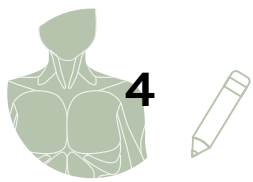
- Ich kann meinen Aktivitäten uneingeschränkt nachgehen
- Ich kann meinen Aktivitäten nur eingeschränkt nachgehen
- Ich kann meinen Aktivitäten gar nicht nachgehen

Therapieverlauf

- Besser
- Schlechter
- Gleich geblieben
- Besondere Vorkommnisse

Wo tut es weh?

Um ein genaueres Bild Ihrer Beschwerden zu vermitteln, markieren Sie auf der Abbildung bitte Ihre jeweiligen Schmerzpunkte mit einer Zahl von 1 bis 10 für die Schmerzintensität. (1 = kaum Schmerzen bis 10 = sehr starke Schmerzen)



Steifigkeit/Müdigkeit

Steifigkeit und Müdigkeit sind typische Symptome bei Rheuma. Geben Sie auf den entsprechenden Skalen bitte kurz Ihre Einschätzung dazu ab.



(1 = nicht vorhanden bis 10 = äußerst schwerwiegend)

Steifigkeit im Rücken nach dem Aufstehen



(1 = nicht vorhanden bis 10 = äußerst schwerwiegend)

Wie lange hält die morgendliche Steifigkeit nach dem Aufstehen in etwa an?

Angabe in halben Stunden, z. B. 0,5, 2,5 oder mehr als 2,5 Stunden

Erschöpfung/Müdigkeit



(1 = nicht vorhanden bis 10 = äußerst schwerwiegend)

Mein individuelles Therapieziel

