

The background of the page is light blue. A large, dark blue, irregular shape is centered on the page, containing the title. This shape is surrounded by several overlapping circles in shades of blue, green, and orange. A thin black line forms a large circle around the central dark blue shape.

TRACK & TALK

Checkliste für mein Arztgespräch

Ein gutes Arztgespräch beginnt mit der richtigen Vorbereitung. Diese Checkliste kann Dir helfen, Deine Gedanken zu ordnen, Symptome zu dokumentieren und nichts Wichtiges zu vergessen. Fülle sie in Ruhe aus und nimm sie zu Deinem Termin mit – so behältst Du den Überblick und kannst Deine Anliegen klar kommunizieren.

1.

VOR MEINEM TERMIN

Was hat sich seit meinem letzten Termin verändert?

Kleine Veränderungen können wichtig sein.

Ich achte besonders auf **neue Symptome** oder solche, die **stärker** geworden sind.

Körper



Bemerke ich Veränderungen in der Feinmotorik, z. B. beim Greifen von Dingen?



Habe ich Probleme mit dem Gleichgewicht? Stolpere oder stürze ich häufiger?



Habe ich beim Gehen weniger Ausdauer? Oder bin ich schneller erschöpft?



Besuche ich häufiger die Toilette? Oder ist meine Sexualität eingeschränkt?



Hat sich meine Sehkraft verändert? Sehe ich verschwommen oder Doppelbilder?

neu hinzu
gekommen

gleich
geblieben

hat sich
verschlechtert

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Geist



Bin ich sozial weniger aktiv? Oder benötige ich vermehrt Unterstützung im Alltag?

neu hinzu
gekommen

gleich
geblieben

hat sich
verschlechtert



Habe ich Probleme, mir Termine zu merken? Oder vergesse ich häufiger mal etwas?



Fällt es mir schwerer, mich zu konzentrieren?



Fehlen mir manchmal die Worte? Oder habe ich Schwierigkeiten im Gespräch mit anderen?



Bin ich häufiger erschöpft oder müde?

Das ist mir außerdem noch aufgefallen:

2.

WÄHREND MEINES TERMINS



Was ist mir besonders wichtig?
Womit möchte ich das
Gespräch beginnen?

Die Zeit beim Arzttermin ist
oft begrenzt. Dies sind meine
wichtigsten Fragen und
Anliegen, die auf jeden Fall
besprochen werden sollen.

Diese Themen möchte ich gerne besprechen:

Diese Aktivitäten fallen mir derzeit besonders schwer:



Für meinen Alltag wäre es hilfreich, wenn ich ...

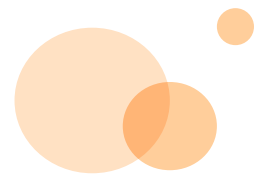
Mit meiner aktuellen Behandlung bin ich ...

- sehr zufrieden** **teilweise zufrieden** **weniger zufrieden**

weil ...

Ich wünsche mir weitere Informationen zu:

- Physiotherapie** **Hilfsmittel für den Alltag**
 Ergotherapie **Rehasport**
 Gedächtnistraining **Sonstiges:**



3.

NACH MEINEM TERMIN

Was habe ich aus meinem Termin mitgenommen? Dies sind die wichtigsten Punkte und nächsten Schritte aus meinem Arztgespräch.

Tipps für ein erfolgreiches Gespräch



Gemeinsam mehr erreichen: Eine vertraute Person als Begleitung kann Dich unterstützen und hilft, wichtige Informationen nicht zu vergessen. Vier Ohren hören mehr als zwei!



Offen kommunizieren: Deine Ärztin oder Dein Arzt kann Dir nur helfen, wenn er weiß, was Dich beschäftigt. Sprich ehrlich über Deine Sorgen, Fragen und Beobachtungen.



Nachfragen lohnt sich: Wenn Du etwas nicht verstehst, bitte um eine einfachere Erklärung. Es ist Dein gutes Recht, alle Informationen zu Deiner Gesundheit zu verstehen.



Entdecke mehr auf
ms-perspektivwechsel.de

sanofi

©2025 Sanofi. Alle Rechte vorbehalten.
MAT-DE-2504887-2.0-01/26