

CHECKLISTE

WIE ERLEICHTERE ICH MIR DIE REGELMÄSSIGEN KONTROLLUNTERSUCHUNGEN?

Selbstuntersuchungen

Ich untersuche meinen Körper regelmäßig ...
_____ (wöchentlich, täglich etc.)

... bei folgender Tätigkeit:

(morgens beim Anziehen, beim Abtrocknen nach der Dusche, beim Umziehen, bevor ich ins Bett gehe etc.)

Um meinen Rücken und andere schwer einsehbare Bereiche zu untersuchen, nutze ich folgendes Hilfsmittel:

(Ich habe einen Spiegel im Bad eingerichtet, mein Mann hilft mir etc.)

Auf mögliche Hautveränderungen und blaue Flecken achte ich außer mir:

Tipps für meine Kontrolltermine beim Arzt

Ich vereinbare so viele Termine wie möglich im Voraus.

Ich vereinbare meine Termine möglichst zu festen Zeiten an einem bestimmten Tag.

Ich achte darauf, dass ich Aktivitäten wie Urlaub oder Geschäftsreisen um meine Kontrolltermine herum plane.

Ich verbinde meine Termine mit einer kleinen Belohnung.

Meine Kontrolltermine mache ich am

ersten letzten _____

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag im Monat

um _____ Uhr.

Meine nächsten Termine sind am:

Ich verbinde diesen Termin mit:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Wussten Sie schon?

MS-Begleiter Plus bietet einen Service, der Sie an die Kontrolluntersuchungen erinnert. Sie erhalten dann einmal pro Monat eine Nachricht per SMS oder E-Mail. Dieser Service steht allen Patienten zur Verfügung, die im MS-Begleiter Plus Patientenprogramm angemeldet sind.

Ich habe mich für den Erinnerungsservice angemeldet.

Meine Notizen
